

Opinnäytetyö (AMK)

Koulutus Sosionomi

Opinnäytetyön valmistumisvuosi 2020

Reija Auvinen, Emma Hering, Emmi Salakari

VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

– Aistivirikelaatikat opasteineen

Reija Auvinen, Emma Hering, Emmi Salakari

VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

- Aistivirikelaatikat opasteineen

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli kehittää ikääntyvien kehitysvammaisten asumisyksikön viriketoimintaa niin, että se olisi kaikkien saatavilla ja sen toteuttamiseen osallistuisi koko henkilöstö. Asumisyksikkö on 18 paikkainen, kahdesta kotiryhmästä koostuva yksikkö, joka tarjoaa 45-81 -vuotiaille kehitysvammaisille asiakkailleen loppuelämän kodin. Asumisyksikön toiminta-ajatuksen mukaan heidän periaatteenaan on vahvistaa ja tukea asukkaan itsenäistä toimintaa ja osallisuutta kuntoutuksen, ohjauksen, tuen ja avun kautta. Tarkennettuaamme aiheen rajausta yhdessä toimeksiantajan kanssa, päädyimme lähestymään aihetta aistien näkökulmasta, jotta tuokioista hyötyisivät kaikki asiakkaat kehitysvamman asteesta tai iästä riippumatta.

Tutustuimme kehittämisprosessin aikana laajasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon, sekä kehittämisraportteihin. Säilytimme tilaajan kanssa keskusteluyhteyden koko prosessin ajan, jotta kykenimme parhaalla mahdollisella tavalla vastata heidän tarpeisiinsa kehittämistyötä koskien. Konsultoimme myös alan asiantuntijoita aiheeseen liittyen. Aluksi tarkoituksemme oli testata kehittämiämme aistitehtäviä suoraan asumisyksikön asukkailla itse, mutta prosessin edetessä ja korona epidemian myötä päädyimmekin hyödyntämään tässä yksikön henkilöstöä sekä ulkopuolisen kehitysvammaisen henkilön kanssa tehtävää testausta.

Helppokäyttöisyys oli tavoitteeseen pääsemisen suhteen tuotoksessa ensiarvoisen tärkeää, joten kehitimme valmiit aistivirikelaatikat, jotka sisältävät sekä välineet aistituokion toteuttamiseen, että opasteet niiden käyttämiseen. Näin ollen viriketoimintaa on helppo toteuttaa siellä missä asukas on, eivätkä aistituokiot vaadi juurikaan valmistelua. Testivaiheessa saimme palautetta yksiköstä, että aistivirikevälineiden testaus oli onnistunut hyvin ja suurin osa asiakkaista nautti saamistaan aistivirikkeistä, sekä yksilöllisestä huomiosta.

Valitsimme aistivirikelaatikoihin tunto-, haju-, näkö-, ja kuuloaistin, mutta makuaistin rajasimme hygienian syistä pois. Kukin aistivirikelaatikko sisälsi useamman välineen sekä opasteet tuokioiden toteuttamiseksi. Opasteet toimitimme sähköisesti, jotta tarkoituksen mukainen edelleen kehittäminen olisi mahdollisimman helppoa. Lisäsimme myös vinkkejä aistitehtävien yhdistelemisestä, sekä muokkaamisesta jatkossa. Kohdeyksikkömme antoi positiivista ja innostunutta palautetta saatuaan valmiit aistivirikelaatikat, sekä opasteet niiden käyttöön.

ASIASANAT:

Ikääntyneet kehitysvammaiset, aistit, osallisuus, viriketoiminta.

Reija Auvinen, Emma Hering, Emmi Salakari

DEVELOPMENT OF SENSORY STIMULUS TOOLS FOR THE ELDERLY WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES IN ASSISTED HOUSING UNIT

- Sensory activity boxes with instructions

The aim of this development project was to develop sensory stimulus tools for assisted housing unit with elderly with developmental disabilities in such a way that the tools would be accessible to all and the entire staff would participate in their implementation. The assisted housing unit is an 18-bed facility consisting of two home groups and it provides a permanent home for 45-81-year-olds with developmental disabilities. According to the operating idea of the assisted housing unit, its principle is to strengthen and support the residents independent activities and involvement through rehabilitation, guidance, support and assistance. After refining the definition of the topic together with the client, we decided to approach the topic from a sensory point of view, so that the activities would benefit all clients, regardless of their age or the degree of the developmental disability.

During the development process, we became extensively acquainted with the relevant literature and research information, as well as development reports. We maintained a conversational connection with the client throughout the process so that we were able to best meet their needs for development work. We also consulted with experts in the field. Initially, our intention was to test the sensory activity sessions we developed directly with the residents of the housing unit, however, as the process progressed, we decided to utilize the unit's staff instead.

Ease of use was paramount in the output of the developmental project, therefore, we developed ready-made sensory activity boxes that contain both tools and instructions for setting up and carrying out the session. Thus, sensory activities are easy to implement regardless of the location with little preparation. We received feedback from the assisted housing unit during the testing phase that the testing of the stimuli tools had been successful and most of the residents enjoyed the sensory stimuli they received, as well as the individual attention.

For the sensory activity boxes, we chose touch, sight, smell and hearing senses. For hygiene reasons, we left out the sense of taste. Each sensory activity box contained several pieces of tools as well as instructions for carrying out the sessions. We provided the instructions electronically to make further development as easy as possible. We also added tips for combining various kind of stimuli, as well as hints for development in the future. Our target unit gave positive and enthusiastic feedback after receiving the completed sensory activity boxes and instructions for their use.

KEYWORDS:

Elderly with development disabilities, sensors, participation, sensory activities.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖTILANNE	8
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
2.2 Kehittämistehtävä ja -tavoite	10
3 IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN HYVINVOINTITYÖ	12
3.1 Palvelujärjestelmä	12
3.2 Osallisuus ja viriketoiminta	16
3.3 Aistien tukeminen	21
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	28
4.1 Prosessinmallin kuvaus ja kehittämismenetelmät	28
4.2 Kehitystyön prosessin vaiheistus ja eteneminen	31
5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	41
5.1 Aistivirikelaatikot	41
5.2 Aistitehtävien opasteet	43
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	45
6.1 Tuotoksen arviointi	45
6.2 Kehittämisprosessin arviointi	47
6.3 Ammatillinen kehittyminen	49
LÄHTEET	52

LIITTEET

Liite 1. Aistivirikelaatikoiden tunnisteet
Liite 2. Opasteet

KUVAT

<i>Salosen konstruktioivinen malli opinnäytetyön prosessista.</i>	<i>29</i>
<i>Aistivirikelaatikot. Kuva: Nora Johansson.....</i>	<i>41</i>
<i>Pörrötikut. Kuva: Emmi Salakari</i>	<i>Kuva 4. Valopallo. Kuva: Emmi Salakari 47</i>
<i>Ääntä pitävä lelu. Kuva: Emmi Salakari</i>	<i>47</i>

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toimeksiannon tilaajana oli kehitysvamma-alan asumisyksikkö. Tämä asumisyksikkö tarjoaa avohuollon asumispalvelua ikääntyville kehitysvammaisille. Toimeksiantajan toiveena oli viriketoiminnan kehittäminen osaksi kiireellistä hoitotyötä. Päädyimme valitsemaan aiheen, johon meillä kaikilla oli jo valmista kosketuspintaa. Opinnäytetyöryhmämme koostuu kolmesta lähihoitaja taustaisista henkilöistä, joiden työhistoria on kirjavaa. Toiminnallisen luonteen omaavina, pidimme ajatuksesta tehdä jotain konkreettista hoitotyötä helpottamaan. Lisäksi kaikkien ihmisten osallisuus ja tasa-arvoisuus ovat meille tärkeitä arvoja.

Suomi on allekirjoittanut YK:n vammaissopimuksen ja näin noudattaa kansainvälistä sopimusta koskien vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksia lakina. Sopimuksessa vammaisen henkilö kuvataan ihmisenä, jolla on pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma. Vaarana on vuorovaikutuksen vaikeutumisen tai estymisen seurauksena tehokkaan ja täysimittaisen osallistumisen toteutuminen yhteiskunnassa yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti muiden kanssa. (THL 2019.)

Koimme tarvetta lisätä tasa-arvoisuutta ja osallisuutta parantamalla elämänlaatua. Viriketoiminta kuuluu kaikille yksikön asukkaille, kuntoisuudesta huolimatta. Myös syvästi kehitysvammaisilla on oikeus osallistua viriketoimintaan ja saada sitä kautta elämyksiä arkeensa. Halusimme yhtenäistää kohdeyksikön asukkaiden mahdollisuudet virikkeisiin. Keskustelussa opinnäytetyön tilaajan kanssa kävi ilmi, että yksikössä oli koettu haastavaksi virikkeellisen arjen luominen kaikkein syvimmin kehitysvammaisten kanssa, koska he eivät hyödy ryhmämuotoisesta toiminnasta, jota asumisyksikössä ohjaajat toteuttavat. Pohdimme miten, saisimme tuotua viriketoiminnan myös osaksi heidän merkityksellistä arkeaan.

Kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli myös ammatillisen työn kehittäminen niin, että hoitohenkilöstö sitoutuu yhteistyössä ohjaajien kanssa toteuttamaan viriketoimintaa eli vakiinnuttaa se yksikön käytännöksi. Tavoitteenamme oli saada asumisyksikön koko henkilökunta osallistumaan ideointiin ja kannustaa heitä kehittämään viriketoimintaa myös tulevaisuudessa. Tätä kautta myös henkilöstön työn mielekkyys kasvaa, kun he pääsevät kehittämään omaa työtään ja saavat onnistumisen kokemuksia.

Päädyimme lähestyä aihetta eri aistien kautta, koska uskomme aisteihin pohjautuvien tuokioiden palvelevan mahdollisimman laajasti eri tasoisia ja kuntoisia asukkaita. Kehitimme aisteihin pohjautuvia aistitehtäviä ja rakensimme kullekin aistille oman aistivirike-laatikon. Aistivirikelaaatikoiden avulla asumisyksikön henkilöstöllä on mahdollista toteuttaa virikkeellisiä aistituokioita osana hoitotyötä ja sen rinnalla. Aistivirikelaatikon voi ottaa mukaan päivittäisiin toimintoihin ja liittää näin viriketoimintaa osaksi päivän rutiineja, asukkaiden omien mieltymysten mukaisesti toteutettuna. Laadimme aistivirikelaatikoiden helppokäyttöisyyttä lisäämään kuhunkin aistivirikelaatikkoon opasteet. Opasteissa on yksinkertaiset ja selkeät ohjeet valokuvineen kaikista aistitehtävistä.

Toiminnallisen opinnäytetyömme keskeisimpiä tunnuspiirteitä ovat konkreettinen tuotos, käytettävyys, hyödyllisyys ja joka tulee olemaan myös näkyvä toiminta yksikössä. Henkilökunnan sitoutumisen myötä tavoitellaan konkreettista hyötyä asukkaiden arkeen viriketoiminnan lisääntyessä. Konkreettisena tuotoksena oli eri aisteihin pohjautuvat helppo käyttöiset aistivirikelaatikot materiaaleineen ja opasteineen, joita voi hyödyntää koko henkilökunta päivittäisessä työssään. Helposti toteutettavuus pohjautuu tarkkoihin kuvalisiin yksinkertaisiin ohjeisiin ja materiaaleihin, jotka kulkevat helposti aistivirikelaatikoiden mukana, sekä tuokioiden lyhyeen keston.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖTILANNE

2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

KTO- kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskuksen Varsinais-Suomen erityishuoltopirin kuntayhtymän yhteisiä arvoja ovat tasa-arvo, toisen ihmisen arvostus ja vuorovaikutus, sekä yhteishenki. Arvoja on avattu yksikön perehdytyskansiossa seuraavasti. Toiminnan lähtökohtana on tasa-arvoisuus, joka näkyy jokaisen arvokkuutena ja mahdollisuutena elää omalla tavallaan. Jokaiselle tarjotaan juuri hänelle yksilöllisesti soveltuvia palveluita, huomioiden heidän toiveensa asumisen, ruokailun ja harrastusten suhteen. Asumisella on oikeus saada tietoa selkokielellä, myös vaikeasti vammaisella on oikeus ilmaista mielipiteensä ja mikäli hän ei osaa puhua on hänen lähihoitajansa tehtävä, tukita häntä. Aukkaiden itsemääräämisoikeutta ja toiveita kunnioitetaan. Työssä korostuu oikeudenmukaisuus ja henkilöstön ammattitaidosta huolehditaan jatkuvalla kouluttamisella. (Kuunarin asumisyksikön perehdytyskansio 2016, 5.)

Toisen ihmisen arvostus ja vuorovaikutus näkyvät toiminnan periaatteissa, jotka ovat lähimmäisen rakkaus ja erilaisuuden hyväksyminen. Ihmisten erilaisuuden todetaan olevan, sekä ilo että haaste. Aukat ja hoitajat keskustelevat päätöksistä avoimesti, kaikkien mielipiteet huomioiden. Lisäksi päätökset perustellaan ymmärrettävästi. Omiin kommunikaatio- tapoihin ja taitoihin kiinnitetään huomiota ja uusia tapoja keskustella etsitään yhdessä asiakkaan kanssa. Selkokieltä käytetään päivittäin, ja hankalissa tilanteissa keskitytään itse asiaan, ei puhujan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Rehellisyys ja asiakkaiden palaute ohjaavat toimintaa. (Kuunarin asumisyksikön perehdytyskansio 2016, 6.)

Yhteishenkeä pyritään kasvattamaan kaikessa toiminnassa. Käytännössä tämä näkyy yhdessä tehdyssä työssä, sekä keskinäisessä arvostuksessa. Hyvän yhteishengen avulla, sekä aukat, että henkilöstö viihtyvät paremmin yhdessä. Keskinäinen luottamus, sekä arvostus näkyy toiminnassa toisten auttamisena ja tukemisena, silloin kun se on tarpeen. Muiden kannustaminen edesauttaa yhteishengen ylläpitoa ja luomista. Kun päätös on yhdessä tehty kaikki noudattavat sitä ja näin ollen siinä pysyminen helpottuu. Huumori ja avoimuus ovat tärkeässä roolissa työtä tehdessä niiden avulla on mahdollista selvittää vaikeistakin tilanteista. (Kuunarin asumisyksikön perehdytyskansio 2016, 6.)

Toimeksiantajanamme Varsinais-Suomen kuntayhtymän erityishuoltopiirin alainen ympärivuorokautinen asumisyksikkö, joka on suunnattu ikääntyville kehitysvammaisille. Asumisyksikkö on avohuollon 18 -paikkainen, joka on jaettu kahteen 9- hengen kotiryhmään. Asiakkaiden ikähaarukka on 45-81 vuotta. Asumisyksikön toimitilat ovat nykyaikaiset ja toimivat. Jokaisella asukkaalla on oma huone, omine wc- ja suihkutiloineen. Yhteisinä tiloina asukkailla on kaksi olohuonetta, iso keittiö-ruokasali, sauna- ja suihkutila sekä kodinhoitotila. (KTO n.d, asumispalvelut.)

Toimeksiantajan tavoitteena on tarjota asukkaalle pysyvä loppuelämän koti, jossa palvelut räätälöidään ikääntymisen tuomien tarpeiden mukaisesti. Hoitohenkilöstön lisäksi asumisyksikössä toimii ohjaajia, jotka vastaavat päivittäin järjestettävästä viriketoiminnasta, johon asukkaat voivat halutessaan osallistua. (KTO n.d, asumispalvelut.)

Asumisyksikön toiminta-ajatuksen mukaan heidän periaatteenaan on vahvistaa ja tukea asiakkaan itsenäistä toimintaa ja osallisuutta kuntoutuksen, ohjauksen, tuen ja avun kautta. Asumisyksikön arvopohjaan lukeutuvia arvoja ovat toista ihmistä arvostava vuorovaikutus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja yhteishenki, nämä kyseiset arvot ohjaavat toimintaa asumisyksikössä. (Kuunarin asumisyksikön omavalvontasuunnitelma 2018, 2.)

Asumisyksikössä nousi tarve muokata viriketoimintaa tukemaan heidän omia toiminta-periaatteitaan. Kehittämistyön aloitushetkellä yksikössä järjestettiin päivittäin viriketoimintaa, johon asukkaiden oli mahdollista halutessaan osallistua. Yksikön aktiviteetteja järjestävät ohjaaja sekä muu henkilöstö. Aktiviteetteihin kuuluu mm. ulkoilu, pelit, kirja-piirit, karaokeillat, elokuvailat, leivontakerho, askartelu, asukaskokoukset sekä tuolijumppa. Erilaiset tapahtumat ja retket ovat mahdollisia asiakkaiden kykyjen ja halukkuuden mukaan. Henkilöstöllä on mahdollista suunnitella ja järjestää asiakkaille retkiä ja niitä pyritään toteuttamaan vallitsevien resurssien pohjalta. (Kuunarin asumisyksikön perehdytyskansio 2016, 5, 9-10.) Kehittämällä ja tarjoamalla laadukasta viriketoimintaa asukkaalleen pystyvät he tukemaan asiakkaidensa osallisuutta ja tarjoamaan laadukasta hyvää arkea. Tämän tarpeen täyttämiseksi asumisyksikkö tilasi Turun ammattikorkeakoululta toiminnallisen opinnäytetyön.

Asumisyksikön henkilökunnan rekrytoinneissa huomioidaan, että vaaditut kelpoisuusehdot täyttyvät. Henkilökunta koostuu 20 vakanssista: palveluesimiehestä (sosionomi YAMK), sairaanhoitajasta, 3 ohjaajasta, 1 viittomakielenohjaajasta ja 14 lähihoitajasta. Työvuorosuunnittelulla pyritään turvaamaan laadukas arki myös poikkeavissa

tilanteissa. (Kuunarin asumisyksikön omavalvontasuunnitelma 2018, 9-10.) Asumisyksikön henkilökunnan moniammatillisuutta haluttiin myös hyödyntää viriketoiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä niin, että vastuu viriketoiminnasta jakautuisi kaikkien ammattiryhmien kesken.

2.2 Kehittämistehtävä ja -tavoite

Toimeksiantajan kehittämistehtävän taustalla oli halu kehittää viriketoiminta osaksi kiireellistä hoitotyötä. Asumisyksiköstä annettiin vapaus ideoida viriketoimintaa, korostaen sen helppokäyttöisyyttä ja halua laajentaa vastuuta viriketoiminnasta myös muiden ammattiryhmien käyttöön. Kehittämistehtävän tavoitteena oli kehittää asumisyksikön henkilökunnan käyttöön työväline, joka tukee asumisyksikön viriketoimintaa. Viriketoiminnan työvälineen avulla voidaan kehittää ja tukea ammatillista työtä niin, että koko henkilöstö sitoutuisi yhteistyössä ohjaajien kanssa yhdessä toteuttamaan viriketoimintaa. Tavoitteena vakiinnuttaa viriketoiminta yksikön käytännöksi ja osaksi arkea sekä työyhteisön toimintatapoja. Tätä ajatusta tukemaan nousi viriketoiminnan työvälineen helppokäyttöisyys.

Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa kehitystehtävää tarkennettiin ja huomattiin tarve tuottaa sellaista viriketoimintaa, joka on helposti toteutettavaa ja tavoittaa toimintakyvyttään kaiken kuntoiset ja tasoiset asukkaat. Huomioiden erityisesti asumisyksikön syvästi kehitysvammaiset asukkaat, joiden elinpiiri on kaventunut, johtuen liikunta- ja kommunikaatiokyvyn heikentyneestä tasosta tai sen puutteesta. Tästä tarpeesta nousi keskeisiksi lähtökohdiksi tasa-arvo ja osallisuus.

Syntyi ajatus asukkaiden luokse vietävästä viriketoiminnan työvälineestä. Päädyimme lähteä toteuttamaan aistivirikelaatikoita, joihin kokosimme eri aisteihin perustuvia aistitehtäviä. Ajatus aistitehtävien taustalla oli tuottaa asukkaille hyvänolon tunnetta ja laajentaa samalla asukkaan aistimusten maailmaa, joka saattaa supistua kuntoisuuden laskeudessa. Aistitehtävät eivät vaadi asukkaalta itseltään laajaa toimintakykyä, ollen näin soveltuva eri kuntoisten asukkaiden viriketoimintaan lisäten tasa-arvoa ja osallisuutta yksikössä. Aistitehtävien avulla on tarkoitus myös tukea viriketoiminnan toteuttajan ja asukkaan välistä vuorovaikutusta.

Ajatus aistivirikelaatikoihin vahvistui myös sen helppokäyttöisyydellä. Aistivirikelaatikot ovat fyysisesti helposti liikuteltavia, jotta ne voi ottaa mukaan asukashuoneeseen ja

toteuttaa viriketoimintaa siellä ilman, että asukasta tarvitsee siirtää erilliseen tilaan. Aistitehtävistä haluttiin monikäyttöisiä, joten ne rakennettiin niin, että niiden kestoja voi vaihdella tilanteen mukaan. Aistitehtäviä on mahdollista yhdistellä ja muokata käyttäjän mieltymysten mukaisesti, joka mahdollistaa yksilöllisen lähestymisen viriketoiminnan saralla. Tällä halusimme mahdollistaa viriketoiminnan toteuttamisen osana päivittäisiä toimia ei niinkään erillisenä tapahtumana.

Aistivirikelaatikoiden helppokäyttöisyyttä lisäämään ideoimme kaikkiin aistivirikelaatikoihin omat selkeät opasteet, joiden avulla viriketoiminnan toteutus olisi mahdollisimman sujuvaa ja helppokäyttöistä. Opasteiden alussa esitellään lyhyesti aistivirikelaatikoiden tehtävää ja tarkoitusta. Opasteista löytyy kullekin aistitehtävälle oma lyhyt ja selkeä käyttöohje sekä valokuva kyseistä aistitehtävästä. Oppaan lopusta löytyy vielä vinkkejä kyseisen aistin aktivointiin ja ideoita uusien aistitehtävien kehittämisen suhteen. Aistivirikelaatikoiden opasteiden myötä mahdollistetaan viriketoiminnan toteuttaminen vakienhienkiiön lisäksi myös sijaisille ja läheisille tai vapaaehtoisille.

Aistivirikelaatikoiden, aistitehtävien ja viriketoiminnan jatkuva kehittäminen on mahdollistettu aistivirikelaatikoiden avulla. Tarkoituksena on, että aistitehtävien kehittäminen jatkuu asumisyksikön toimesta ja jäisi elämään asumisyksikön arkeen yhtenä jatkuvana toimintamuotona. Käytännön kautta nousseista ajatuksista voi jo olemassa olevia aistitehtäviä kehittää esimerkiksi vuodenaikojen mukaan, sekä ideoida uusia täydentämään asumisyksikön asukkaiden yksilöllisiä tarpeita.

Kehittämistehtävän myötä asumisyksikkö saa käyttöönsä uuden viriketoiminnan työvälineen eli aistivirikelaatikon, jonka avulla viriketoimintaa on helppoa toteuttaa. Kehittämistehtävän kautta syntyy uudenlainen tapa ajatella, viriketoiminta osana jokapäiväistä arkea. Tämän vakiintuessa käytännöksi, saattaa synnyttää uuden toimintakulttuurin asumisyksikköön. Asumisyksikön koko yhteisön tasa-arvoinen ja osallistava ilmapiiri saa vahvistusta kehittämistehtävästä. Asumisyksikön asukkaat saavat kehittämistehtävän myötä yksilöllistä huomiota, osallisuuden tunteen sekä merkitystä arkeensa.

3 IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN HYVINVOINTITYÖ

3.1 Palvelujärjestelmä

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä eri tavoin. Suomessa on käytössä WHO:n ICD-10-tautiluokitus, joka määrittelee kehitysvammaisuuden lääketieteen näkökulmasta. Sen mukaan luokitus perustuu toimintakykyyn, joka kostuu neljästä eri asteesta: lievä, keksivaikea, vaikea ja syvä kehitysvamma. Älykkyystasoon vaikuttavat älylliset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset kyvyt. Siihen saattaa liittyä muitakin henkisiä tai ruumiillisia häiriöitä. (Vernerinet 2019.)

Vammaisuutta voidaan määritellä myös vamman tai sairauden aiheuttaman toimintarajoitteen kautta, jolloin henkilö tarvitsee toistuvasti apua selviytyäkseen tavanomaisesta elämästä. Vammainen ihminen haluaa tulla kohdatuksi omina persooninaan ei vamman kautta. Osallisuutta tukemaan vammaisella henkilöllä tulee olla arjessa hoitaja läsnä ja saatavilla. Hoitajan tulee osata kuunnella ja keskustella asiakaslähtöisesti asiakkaan kanssa sekä työskennellä omatoimisuutta motivoivasti ja tukevasti. (Niskanen & Kari 2018, 135.)

Kehitysvamma vaikuttaa yksilön ymmärrys kykyyn, vaikeuttaen uuden oppimista, sekä aiemmin opitun soveltamista uusissa tilanteissa ja itsenäistä elämänhallintaa. Kyseessä on oire aivojen kuorikerroksessa sijaitsevasta toiminnanhäiriöstä. Paikantaminen tiettyyn aivokuoren osaan ei yleensä ole mahdollista, koska ajattelussa ja ymmärryksessä useat aivokuoren osat ovat tarpeen. Kehitysvamman toteamiseksi ICD-10 sisältää kolme kriteeriä, joiden perusteella diagnoosi asetetaan. Psykologin tutkimuksessa älykkyys osamäärä jää alle 70, muun väestön sijoittuessa välille 80-120, vaikeasti ja syvästi kehitysvammaiset puolestaan omaavat alle 35ÄO. Toinen kriteeri on adaptiivisten eli käsitteellisten, käytännön ja sosiaalisten taitojen vastaamattomuus ikäodotuksiin nähden. Kolmantena kriteerinä on, että vamma on ilmentynyt kehitys iässä. Poikkeuksellisesti diagnoosi voidaan tehdä myös nuorelle aikuiselle, mikäli kehitysvamma kuitenkin on jo ilmennyt ennen 18-vuoden ikää. (Arvio & Aaltonen 2011, 12-13).

Viimeisin virallinen kansainvälinen määritelmä vammaisuudesta on tehty YK:n vammais-sopimuksessa (vuonna 2008). Suomi allekirjoitti tämän sopimuksen ja sen valinnaisen

pöytäkirjan vuonna 2007, ja talletti ratifioimiskirjansa vuonna 2016. Tämä tarkoittaa sitä, että kansainvälistä sopimusta vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksista on noudatettava lakina. Siinä vammaisen henkilö kuvataan seuraavasti: Vammaisiin henkilöihin kuuluvat sellaiset ihmiset, joilla on pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten haittojen tai esteiden kanssa voisi estää heidän täysimittaisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti muiden kanssa. (THL, 2019.)

Vielä 1960 -luvulla ei tunnettu termiä ikääntyvät kehitysvammaiset, koska heidän elinikänsä oli alhaisempi verrattuna muuhun väestöön. Kun terveyden- ja sairaanhoito alkoi tunnustaa kehitysvammaiset yhdenvertaisiksi muun väestön kanssa, alkoi kehitysvammaisten aseman kohentuminen, joka vaikutti kokonaisvaltaisesti heidän elämänlaatuunsa, jonka kautta elinajan odote pidentyi. (Seppälä 2017, 18.)

Suomessa ikääntyneeksi luokitellaan 65-vuotta täyttäneet henkilöt. Yleistä hyväksyttyä määritelmää ikääntyneelle ei kuitenkaan ole. Ikääntymistä voidaan määritellä myös toimintakykyyn perustuen. (Vernerinet 2019.) Yhä useampi kehitysvammaiseksi diagnosoitu henkilö elää toimintakykyisempänä yhä pidempään. On arvioitu, että kehitysvammaisten ihmisten osuus kaikista yli 65-vuotiaista olisi 0.4%, mikä tarkoittaa noin 3000 henkilöä. (Seppälä 2017, 18.)

Joihinkin kehityshäiriöihin voi kuulua ennen aikaista vanhenemista, kuten Downin syndroomaan. Myös monivammaisuus voi rappeuttaa elimistöä tavallista nopeammin. Pelkkä älyllisen tason heikkous ei lyhennä elinikää. Kun kehitysvammainen henkilö ikääntyy, on hänellä vastassa samat ikääntymisen haasteet kuin valtaväestöllä. (Manninen ym. 2012, 213.)

Ikääntyvän kehitysvammaisen henkilön hoidossa tulisi huomioida ja korostaa hänen omia voimavarojaan sosiaalisessa yhteisössä. Ikääntyvää kehitysvammaista tulee kohdella yksilönä, jolla on omat tarpeensa ja takanaan arvokas elämän historiansa. Ikääntyvän kehitysvammaisen tulisi voida osallistua voimiensa rajoissa päivittäisiin toimintoihin ja aktiviteetteihin, vaikka oma liikkuminen ja ajattelu hidastuisikin vanhenemisen myötä. Tutussa elinympäristössä ikääntynyt kehitysvammainen osaa toimia parhaiten, joten hänen asuinympäristöään tai hoitopaikkaansa ei tule vaihtaa kevyin perustein. (Manninen ym. 2012, 215.)

Hyvinvointiyhteiskunnassamme yhä useammat saavat elää vanhaksi, koska terveydenhuolto, terveyden edistäminen, elinolot ja elintavat mahdollistavat sen. Vanheneminen

tuo kuitenkin usein mukanaan kasvat haasteet ja tuentarpeen. Hyvää vanhuutta ja sen tukemista mietittäessä on mahdotonta löytää yksiselitteistä vastausta, koska olemme kaikki yksilöitä emmekä muutu toistemme kaltaisiksi, vaikka vanhenemme. Päinvastoin mitä vanhemmaksi ihmiset tulevat sitä moninaisemmiksi he muuttuvat. Persoonat, toiveet, elämäntapahtumat ja elämäntilanteet ovat asioita, jotka erottavat yksilöitä toisistaan. Ikäihmisille lisää eroavaisuuksia tuovat sairaudet ja toimintakyvyn rajoitteet. (Kulmala 2019, 7.)

Ikääntyneiden kanssa työskentely edellyttää runsaasti erilaisia käytäntöön pohjautuvia tietoja ja taitoja sekä kykyä elämäntilanteen kokonaisvaltaiseen arviointiin ja palvelutarpeen arviointiin sekä taitoa kytkeä palvelut kokonaistilanteen huomioiden. Vanhustyössä tulee ymmärtää, pitkän elämän historian merkitys nykyisyyteen, sekä huomioida, miten elinajan rajallisuus lisää tarvetta henkisen ja hengellisen puolen hoitoon. Vanhusten sosiaaliset ongelmat usein kietoutuvat terveydellisiin ongelmiin. Tästä johtuen sosiaalihuollon ja terveydenhuollon tulee työskennellä tiiviissä yhteistyössä. (Kanaoja ym. 2017, 269.)

Suomessa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö vastaa vammaisten henkilöiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kehittämisestä ja toimeentulon turvaamisesta. Myös vammaisilla on oikeus yhdenvertaisuuteen, syrjimättömyyteen, osallisuuteen ja tarpeellisiin palveluihin sekä tukitoimiin. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö n.d.)

Kehitysvammaiset tarvitsevat yhteiskunnan tukea ja heille räätälöityjä palveluja. Palveluiden tarpeet voivat olla kuitenkin vaativaa vammaisuuden aiheuttamaa, etteivät yleiset palvelut riitä. Yleinen ja ensisijainen laki, joissa säädetään kehitysvammaisten henkilöiden oikeuksista ja palveluista, on sosiaalihuoltolaissa (L1301/2014). Erityislakeja taas ovat laki kehitysvammaisten erityishuollosta (L519/1977) ja laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (L380/1987). (Manninen ym. 2012, 265.)

Julkisen vallan yleinen velvollisuus on turvata perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen sekä edistää tasa-arvoa yhteiskunnassa. Vammaisten oikeuksia pyritään turvaamaan erilaisilla säädöksillä, joilla säädellään tukimuotoja ja edellytyksen niiden saamiseksi. (Kanaoja ym. 2017, 279.) Kehitysvammaisten palveluiden järjestämisen vastuu on kunnilla. Palveluiden toteuttamista ja laatua taas valvoo sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontavirasto Valvira ja aluehallintovirastot. Aluehallintovirastot ohjaavat ja valvovat sosiaalihuollon toimintaa omilla alueillaan. Myös kunnilla on velvollisuus valvoa

alueellaan toimivia sosiaalipalvelujen tuottajia. Valvira ohjaa aluehallintovirastoja siten, että yhdenmukaisuus sosiaalihuollon lupahallinnosta, ohjauksesta ja valvonnasta ovat mahdollisimman yhdenmukaisia koko maassa. (Valvira 2015.)

Kehitysvammaiset tarvitsevat arkeensa erilaisia ja eritasoisia tukitoimia ja palveluita selviytyäkseen jokapäiväisestä elämästä. Suomessa kehitysvammaisille on pitkin 1900 -luvun tarjottu asumispalveluna pelkästään laitoshoidon sijoittamista. 2000 -luvulla kehitysvammaiset ovat tulleet osaksi yhteiskuntaamme ja valtioneuvoston tavoite on, että yksikään kehitysvammaisen ei enää asuisi laitoksissa vuonna 2020. (Seppälä 2017, 16-17.)

Kunta on velvollinen järjestämään kehitysvammaiselle henkilölle hänen yksilöllisen tarpeensa mukaiset asumispalvelut. Asumisvaihtoehtoja arvioitaessa otetaan huomioon jokaisen henkilön kohdalla hänen avun-, hoidon- ja ohjauksen- tarpeensa päivittäisessä elämässä. Asumispalvelut voidaan toteuttaa erilaisissa asumisyksiköissä, ryhmäkohteissa ja palvelutaloissa tai palveluna omaan kotiin. Kunta voi järjestää itse omia asumispalveluita tai palvelut voidaan ostaa kuntayhtymiltä tai yksityisiltä palveluntuottajilta. (Turun kaupunki n.d.)

Kehitysvammaisten tuki ja palvelut järjestetään erityishuollon palveluina silloin, kun tavalliset terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut eivät riitä. Kehitysvammalain (23.6.1977/519) 1. §:n mukaan erityishuollonpiiriin kuuluvat sellaiset henkilöt, joiden kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vamman tai vian vuoksi ja, joka ei voi muun lain nojalla voi saada tarvitsemiensa palveluitaan. Vastuu erityishuoltopalveluiden järjestämisestä on sillä kunnalla, johon kehitysvammaisen henkilö on väestökirjalain mukaan merkitty. Kunnat voivat järjestää itse erityishuoltopalvelunsa tai sopimalla siitä muun kunnan tai kuntien kanssa, olemalla jäsenenä toimintaa hoitavassa kuntayhtymässä tai hankkimalla palvelut valtiolta, toiselta kunnalta, kuntayhtymältä tai yksityiseltä palvelun tuottajalta. (Manninen ym. 2012, 304-305.)

Kunnat voivat perustaa keskenään yhteisiä lakisääteisiä palveluja tai harkinnanvaraisia palveluja. Kehitysvammaisten henkilöiden erityishuollon järjestämistä varten Suomi on jaettu 16 erityishuoltopiiriin, joiden alueet määrää valtioneuvosto. (Manninen ym. 2012, 305.) Toimeksiantajamme asumisyksikkö kuuluu Varsinais-Suomen erityishuoltopiirin kuntayhtymälle, jolta kunnat voivat ostaa palveluita. Tämä kuntayhtymä tarjoaa erilaisia kehitysvammaisille suunnattuja palveluita muun muassa asumispalveluja ympäri

Varsinais-Suomen. Toimeksiantajamme asumisyksikkö on ikääntyville kehitysvammaisille tarkoitettu ympärivuorokautinen asumispalvelu, jossa asukkaat tarvitsevat apua ja tukea vuorokauden ympäri. (Kto, asumispalvelut n.d.)

Vammaispalveluissa tapahtunutta ja tapahtuvaan muutokseen vaikuttavat poliittiset ja ideologiset muutokset. Vammaispalveluissa tämä näkyy muutoksessa suhtautumisessa laitoshoidon purkamiseen ja palveluiden rakennemuutoksen kohti yksilöllisempiä ja uudenlaisia asumisen ja palveluiden muotoja. Kyseessä on yhteiskunnallinen ja pitkäkestoinen muutosprosessi. Vammaispolitiikan yksi tärkeimpiä tehtäviä on kehittää elinympäristöä ja -olosuhteita. Vammaisten ihmisten elinolojen kehittäminen vaatii vielä valtavasti työtä erityisesti esteettömyyden ja saavutettavuuden osalta sekä osallistumisen mahdollisuuksien kehittämisessä. (Kanaoja ym. 2017, 287-289.)

3.2 Osallisuus ja viriketoiminta

Osallisuus on syrjäytymisen tai syrjäyttämisen vastakohta. Usein osallisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemusta ja tunnetta osallisuudestaan. (Tukiliitto 2017.) Osallisuutta voidaan kuvata moniulotteisena rakennelmana. Osallisuus omaan elämään, perheeseen, yhteisöön, palveluihin, yhteiskuntaan, työhön ovat osallisuuden ydinkysymyksiä. Ytimessä on aina henkilö, jonka osallisuudesta on kyse. Jokaisen ihmisen kohdalla tulisi kyetä selvittämään, mikä on ihmiselle itselleen tärkeää osallisuutta. (Metteri ym. 2014, 76-77.)

Osallisuudella tarkoitetaan yleisesti sitä, että ihminen kokee olevansa toiminnassa tai sosiaalisessa yhteisössä mukana. Tällöin ihmiselle ei tule tunnetta ulkopuolelle jäämiselle tai jättämiselle. Kehitysvammaatyössä osallisuus voidaan kuitenkin saavuttaa hyvin erilaisin keinoin. Osallisuus sosiaalisessa yhteisössä voi edellyttää työntekijän tai organisaation omaa aktiivisuutta ja omatoimisuutta kehitysvammaisten osallisuuden edistämiseen ja osallisuuden tunteen edistämiseen. (Kivistö 2019, 9.)

Suomessa eri lait määrittelevät osallisuutta. Yksi keskeisin laki kehitysvammaisille on laki kehitysvammaisten erityishuollosta (L1977/519). Lakiin on tehty muutoksia 2016; laki kehitysvammaisten erityishuollosta annetun lain muuttamisesta (L381/2016), joka turvaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta, yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Sosiaalihuoltolain (L1301/2014) yhtenä tarkoituksena on vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta. Perustuslaki (L731/1999) takaa ihmiselle perusoikeudet. Lain mukaan ketään ei saa

ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan vammaisuuden perusteella. Useissa muissakin laeissa on määritelty myös asiakkaan oikeuksista osallisuuteen. Esimerkiksi laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L812/2000) ja laki potilaanasemasta ja oikeuksista (L785/1992) määrittävät asiakkaan osallisuutta.

Asukkaan asema ja oikeudet ovat huomioitu asumisyksikön omavalvontasuunnitelmassa. Asukkaalle laaditaan palvelun alkaessa ja sen päättyessä palvelutarpeenarvointi ja palvelusuunnitelma yhdessä asiakkaan kotikunnan vammaispalvelujen henkilöstön toimesta. Asumisyksikössä pidetään vuosittain omahoitajan/omaohjaajan ja asukkaan sekä hänen lähimmäistensä kanssa tarkempi ja yksilöllisempi elämänsuunnittelu-palaveri. Palaveriin osallistuu asukkaan omien toiveiden mukaisia lähimmäisiä. Asukkaan osallisuus huomioidaan käyttämällä yksilöllisiä kommunikaatiomenetelmiä sekä tuettua päätöksentekoa. Asumisyksikön päivittäinen raportointi perustuu tämän yksilöllisen suunnitelman tavoitteisiin. Suunnitelma tarkastetaan yksilöllisen tarpeen mukaan, kuitenkin vähintään vuoden välein. (Kuunarin asumisyksikön omavalvontasuunnitelma 2018, 4-5.)

Asumisyksikössä vahvistetaan asukkaan itsemääräämisoikeutta laatimalla jokaisella asukkaalle henkilökohtainen suunnitelma, siitä miten itsemääräämisoikeutta vahvistetaan tukien samalla asiakkaan itsenäistä toimintaa. Suunnitelman laadinnasta ja sen vähintään 6 kk:n välein tapahtuvasta päivittämisestä vastaa yksikön palveluesimies. Asukkaalle kerrotaan itsemääräämisoikeudesta siten, että asukas ymmärtäisi mahdollisimman hyvin mitä itsemääräämisoikeudet tarkoittavat. Vuorovaikutus tilanteissa painotetaan läsnäolon ja kunnioittavan vuorovaikutuksen tärkeyttä, tästä aiheesta järjestetään myös koulutusta asukkaille sekä henkilökunnalle. Mahdollisten rajoitustoimenpiteiden käyttöön aina oltava laissa säädetty peruste. Rajoitustoimenpiteiden käytössä on toteutettava lievimmän rajoittamisen periaatetta sekä toteutettava turvallisesti asukkaan ihmisarvoa kunnioittavasti. On myös varmistettava, että asukas saa tiedon ymmärrettävästi liittyen rajoitustoimintaan ja sen käyttöön. (Kuunarin asumisyksikön omavalvontasuunnitelma, 5-6.)

Sosiaalihuollon työlle on ominaista toiminnan yksilöllisyys, jolloin työskentelytavalla huomioidaan yksilöllinen elämäntilanne, tarpeet ja voimavarat, joiden pohjalle asetetaan yksilölliset tavoitteet. Asiakkaan osallisuuden huomioiminen edellyttää myös, että yksilön kanssa luodaan yhteinen käsitys muutosta kaipaavista tekijöistä, joiden mukaan tavoitteet asetetaan. Asiakkaiden edellytykset osallistua oman elämäntilanteensa arviointiin voivat olla rajoittuneet esim. sairauden, iän tai vaikeiden vammojen myötä. Tämä tulee

huomioida työskentelyssä ja luoda asiakkaalle mahdollisuus osallistua omien näkemystensä esittämiseen. Yksilöllisyyden huomioimisen lähtökohtana voidaan pitää asiakkaan ja työntekijän tahtoa, tavoitteita ja voimavaroja. Yksilöllisessä työskentelyssä huomioidaan asiakkaan elämän ainutlaatuisuus sekä toteutetaan kunnioittavaa työskentelytapaa. (Kanaoja ym. 2017, 189.)

Vammaissosiaalityössä keskeisiä periaatteita ovat oikeudenmukaisuus, ihmisoikeudet, syrjimättömyys, yhdenvertaisuus sekä osallisuus. Vammaissosiaalityössä työskennellään niiden puolesta, jotka ovat heikoissa asemassa vammaisuuden tai sairauden vuoksi ja työn tavoitteena on edistää ja tukea omien voimavarojen käyttöä, itsemääräämisoikeutta, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä. (Kivistö 2019, 8.)

Kaikilla kehitysvammaisilla ei ole mahdollisuutta osallistua omatoimisesti eri toimintoihin ja tapahtumiin. Vähäiset osallistumismahdollisuudet eivät anna kehitysvammaiselle kokemusta osallisuudesta. Tässä kohtaa kehitysvammaisen ihmisen lähipiiri nousee merkitykselliseksi asiaksi. Lähipiirin asenteilla ja osaamisella on suuri vaikutus kehitysvammaisen osallisuuden ja sosiaalisten roolien muodostumisessa. (Seppälä 2017, 41.)

Kun ihmiselle annetaan mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäntilanteeseen, kokee hän osallisuutta. Kehitysvammaisten ihmisten elämässä osallisuus nousee tärkeäksi arjen eri toiminnoissa. Toimintaa tulee kehittää monipuoliseksi ja aktivoivaksi, jolloin kehitysvammaisen saa tietoa ympäristöstään ja itsestään. Toiminnan mukana tuomat aistikokemukset saattavat herättää kiinnostuksen ja rohkaista vuorovaikutukseen ja sen aloittamiseen. Syvästi kehitysvammaisten kohdalla oppimista ja omatoimisuutta voidaan parhaiten edistää arjen perustoiminnoilla, jotka antavat mahdollisuuden toistuvaan ja säännölliseen tekemiseen. Lisäksi voidaan järjestää tuokioita, jotka antavat aistielämyksiä. Elämysten ja kokemusten kautta kehittyvät myös vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot. (Mäki 2006, 6).

Viriketoimintaa suunnitellaan asiakaslähtöisesti huomioiden asiakkaan historia, toiveet ja tarpeet. Asiakkaan olemassa olevat voimavarat ovat se pohja, jolle toimintaa lähderään rakentamaan. Tavoitteena mielekästä ja kannustavaa tekemistä, joka on osana normaalia päivärytmiä. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 150.) Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen käyttö auttaa säilymään ne pidempään. Asiakkaalla on oikeus tuntea itsensä onnelliseksi, tarpeelliseksi ja tärkeäksi, vaikka toimintakyky onkin heikentynyt. Hoitotyössä viriketoiminnan avulla voidaan

mahdollistaa asiakkaiden olemassa olevan toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään. (Manninen 2003, 44.)

Vammaiset kokee samantyyppiset fyysiset ikääntymiseen liittyvät muutokset kuin ei-vammaisetkin. Vanheneminen on perinnöllisesti määräytyvä prosessi, jossa on suuriakin yksilöllisiä eroja. Ikääntymisen myötä, yksilö kokee fyysisten, psyykkis-kognitiivisten- ja sosiaalisten taitojen heikkenemistä. Osalla nämä muutokset alkavat jo 20 vuoden iässä, mutta koska vanheneminen on verrattain yksilöllistä vanhenemisen alkamisaikaa määrittely siten ymmärrettävästi haasteellista. (Malm ym. 2012, 18.)

Ihmisen ikääntyessä kehossa tapahtuu vanhenemismuutoksia, näistä yksi on aistitoimintojen heikkeneminen. Vaikka vanhenemismuutokset ovat luonnollisia ja pysyviä, voidaan niitä hidastaa esimerkiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. (Niskanen & Kari 2018, 109.) Nämä muutokset vaikuttavat elämän olosuhteisiin, jolloin virikkeiden vaikutus elämään korostuu. Viriketoiminnan ja ympäröivien olosuhteiden muuntaminen virikkeitä tukeviksi parantavat elämänlaatua ja mielekkyyttä. Viriketoiminnalla voidaan mm. tukea aisteja ja vaikuttaa henkilön yhteisöllisyyteen sekä osallisuuteen. Virikkeettömässä ympäristössä monet taidot heikkenevät. (Niskanen & Kari 2018, 111.)

Ihmisen aivot kaipaavat aktivointia ja harjoitusta. Parhaiten ikääntyvien aivojen toimintakykyä ylläpidetään, kun tehdään itselle mieluisia asioita mahdollisimman monipuolisesti. Huomioiden levon ja aktiivisuuden sopivat suhteet, sillä aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus. (Jaakson & Jaakkola 2017, 20.) Ihmisen psyykkisissä toiminnoissa tapahtuvat muutokset ovat paljon fyysisiä muutoksia monimutkaisempia ja vaikeammin selitettävissä. Vaikka aikaisemmin niin on ajateltu eivät älykkyys, oppiminen, muisti tai ajattelu heikkene ikääntymisen myötä. Muistitoiminnoissa, älykkyudessa ja oppimisessa tapahtuvat muutokset ovat pikemminkin kytköksissä mielenkiintoon, motivaatioon, sekä koulutukseen. (Malm ym. 2012, 406.)

Muistelu eli menneiden mieleen palauttaminen on tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Muistelu voi tuoda elämälle arvoa ja merkityksellisyyttä. Muistelua voi toteuttaa esimerkiksi valokuvia, tuoksua, musiikkia tai vaikka runoja apuna käyttäen. Muistelun avulla nousee mielikuvat ja tunteet pintaan antaen elämälle sisältöä. Muistelussa muistelijat on elämäkokemuksensa asiantuntijat. Muisteltavan asian tutuus ja mielekkyys helpottavat muistelijaa löytämään muistijälkiä ja sen avulla muistamaan asioita. (Jaakson & Jaakkola 2017, 18-19.)

Mielekäs elämä koostuu kaikille samankaltaisista asioista, kuten itsensä toteuttamisesta ja rakkaiden ihmisten seurasta. Vähintään yhtä tärkeää on tulla kohdatuksi yksilönä, jolla on tunteet, mielipiteet ja tarpeet. Jokainen haluaa tulla myös arvostetuksi omana itsenään, eivätkä kuvatus laiset tarpeet häviä tai vähene vaikkemme kykenisikään niitä kertomaan tai näyttämään. Kun toimintakyky vähenee muiden ihmisten rooli mielekkään arjen mahdollistamisessa kasvaa. Silloin jokainen varmasti toivoisi, että arjen hälinässä jollain olisi aikaa pysähtyä ja pyrkiä vastaamaan kohdatuksi tulemisen tarpeeseen. Avain tarpeisiin vastaamiseen löytyy vuorovaikutustilanteista joissa toinen tulee nähdyksi, kohdatuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin hän on. (Kulmala 2019, 7-11, 235.)

Vuorovaikutuksessa, ei siis ole kysymys toisen viihdyttämisestä vaan ennen kaikkea kohtaamisesta ja kyvystä olla läsnä. Vaaditaan uskallusta katsoa silmiin ja kykyä olla läsnä. Nämä ovat taitoja, joita voidaan opetella ja niissä on mahdollista kehittyä. Ihmisarvon vahvistamisen ja hyvän vuorovaikutuksen merkitys kasvaa sitä suuremmaksi mitä haavoittuvaisempi ihminen on. (Kulmala 2019, 27; Mattila 2007, 33.) Vaikeasti kehitysvammaisen vuorovaikutuskumppanin kanssa vuorovaikutustilanteet voivat tuntua haastavilta koska kehitysvammaisen ihmisen ei ole mahdollista vastata vuorovaikutustilanteissa aivan niin kuin on ehkä totuttu. Voimaannuttavassa vuorovaikutuksessa ideana on luoda lyhyitä, miellyttäviä sosiaalisia tilanteita. Vaikeasti kehitysvammaiselle henkilölle tuokiot tarjoavat mahdollisuuden harjoitella käyttämään ja ymmärtämään vuorovaikutuksen perustaan kuuluvia taitoja. Ajan kanssa tällaisten tuokioiden avulla opitaan tuntemaan vuorovaikutus kumppani, pitämään toisesta ja rakentamaan toimiva suhde. (Nind & Hewett 2011, 16.)

Vaikeasti kehitysvammaisen kommunikaatio mahdollisuuksien ollessa rajalliset on kommunikaatiokumppanilla tavallista suurempi vastuu suhteessa kommunikaatio tilanteen onnistumiseen, tämä vaatii sitoutuneisuutta. Vaikeasti kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat pitkäjänteistä ja säännöllistä toimintaa tukemaan taitojaan. Kommunikaatiokumppanin tulee selvittää kehitysvammaisen henkilön tavat kommunikoida ja säilyttää katsekontakti. Tilanteesta tehdään mahdollisimman rauhallinen ja minimoidaan mahdolliset häiriötekijät. Tutuus ja turvallisuus ovat pohjana vuorovaikutuksessa. Kommunikaatiokumppanin kommunikaatioaloitteisiin tulee vastata herkästi, kyseisiä aloitteita voivat olla katseet, eleet, ilmeet, viittomat, sanat tai ääntely. (Papunet 2020a.)

Ilmapiiirin tulee kaiken aikaa olla ikääntyvää kehitysvammaista kunnioittava ja arvostava. Iäkkään henkilön menneisyyden kokemusten perusteella hänellä saattaa olla ennakkoluuloja vammaisuuttaan tai sairauttaan kohtaan, joka saattaa heijastua hänen

suhtautumiseensa. Hänen ympäristönsä tulee rakentua niin, että hänen omat toiveensa, sekä turvallisuus ovat etusijalla. Tästä syystä palveluasunnot tai pienryhmäkodit soveltuvatkin parhaiten asumismuodoksi iäkkäille kehitysvammaiselle. On myös tärkeää, että ikääntyvä kehitysvammaisen saa vaikuttaa, sekä osallistua niin lyhyen kuin pitkänkin aikavälin hoidon ja palveluiden suunnitteluun. (Malm ym. 2012, 18, 408.)

3.3 Aistien tukeminen

Vaikeasti kehitysvammaisille suunnattua moniaistitoimintaa alettiin kehittää Hollannissa 1970 -luvulla. Työntekijät, jotka työskentelivät kehitysvammaisten kanssa, alkoivat kiinnostamaan huomiota, miten yksilöllisesti kehitysvammaiset reagoivat erilaisiin valon, värin, värähtelyn ärsykeisiin ja näillä oli usein rentouttava vaikutus. Näistä havainnoista, muistiinpanoista ja yhteisistä keskusteluista työntekijät alkoivat rakentaa ja kehittämään erilaisia aistivirikkeitä. Menetelmän alkuvuosina näitä aistivirikkeitä asennettiin aluksi kehitysvammaisten henkilöiden sänkyihin. Työntekijät nauhoittivat useita videoita taltioidakseen kehitysvammaisten reaktioita. Näiden videoiden analysointien perusteella he kehittivät erilaisia aistimateriaaleja. Tuloksena oli toimintamalli, jolla ei ollut pelkästään rentoutumisen vaikutus, vaan työntekijät huomasivat, että aistitehtävät tuovat myös kokemuksen tunteen, joilla on terapeuttinen vaikutus. Tästä syntyi ajatus, että menetelmää voisi rakentaa perusteellisemmin koulutettujen terapeuttien avulla. Menetelmästä kehittyi erilaisia aistihuoneita, joita alettiin kutsua Snoezelen huoneiksi. Näitä aistihuoneita voitiin rakentaa erilaisin mahdollisuuksin esimerkiksi huone, joka stimuloi kaikkia aisteja, tai vastaavasti huone, jossa stimuloidaan vain yhtä aistia. (Sirkkola toim. 2014, 27-32 & 35.)

Tätä toimintaa alettiin kutsua Snoezelen-menetelmäksi, joka tulee hollannin kielen sanoista nuuskia ja torkahdella. 2020 vuoteen mennessä Snoezelen-menetelmä on otettu käyttöön maailmanlaajuisesti ja sitä kutsutaan usein multisensoriseksi työksi ja erityistiloja multisensoriseksi ympäristöiksi. Tämä työ ja ympäristö rakentuu jatkuvaan, herkkään suhteeseen osallistujan ja osaavan henkilön välille, jota tehdään säädeltävässä ympäristössä, jossa on tarjolla monipuolisia aistivirikkeitä ja, joka soveltuu kaikille. (Papunet 2019.)

Multisensorinen työ, multisensorinen toiminta, ja Snoezelen-menetelmä termejä käytetään usein rinnakkain. Yhteisistä näille menetelmille on tavoite luoda kehitysvammaiselle henkilölle eri aistikanavien kautta miellyttävää aistikokemusta- ja elämystä, joiden avulla

pyritään aktivoimaan toimintaa ja luomaan rentoutumisen tunnetta. Miellyttävien aistikokemukset ja -elämykset luovat suotuisaa viireystilaa oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. (Papunet 2017.)

Ihmisen täytyy olla yhteydessä ympäristöönsä elääkseen, kehitelläkseen ajatuksia ja tunteita maailmasta, tämä tapahtuu aistien välityksellä. Vanhetessa aistien heikkeneminen tapahtuu aina yksilöllisesti. (Ekholm 2019, 131-133.) Ihmisen fyysinen ruumis aistiteeneen mahdollistaa vuorovaikutuksen minän ja ulkomaailman välillä. Aistit kehittyvät ja muuttuvat läpi koko elämän. (Ekholm 2019, 154.) Aistimukset toimivat hermoston ravintona. Lihakset, nivelet, sisäelimet, iho ja pään aistinelimet lähettävät aistitietoa aivoille. Hermosto käyttää tätä tietoa tuottaakseen reaktiota. Hermosto ja aivot tarvitsee jatkuvaa ja monimuotoisia aistimuksia kehittyäkseen ja toimiakseen normaalisti. Aistit toimivat tiedonvälittäjinä omasta kehosta ja ympäristöstä. Aistit voidaan jakaa kolmeen ryhmään aisteihin, jotka kertovat kehon ulkopuolelta tulevista asioista (näkö, kuulo, maku, haju, tunto), aistimukset, jotka kertovat kehonasunnoista ja liikkeestä (asento ja liike; painovoima, pään liike ja tasapaino) ja aistimukset, jotka kertovat kehon sisäisistä tapahtumista (viskeraalinen aisti). (Ayres 2008, 74-75.)

Aistien tiedostaminen, lisää yleistä valppautta. Aistien tietoisien käyttämisen avulla pystymme kuulemaan tarkemmin, haistelemaan ja maistelemaan paremmin. Aistit ovat paljon enemmän kuin mekaanisia apuvälineitä, aistien avulla kykenemme nauttimaan elämän kaikista alueista enemmän. (Meredith 2013, 9-11.) Biologisena tehtävänä aisteilla on toimia tiedonvälittäjänä ympäristöstä, varoittaa mahdollisista vaaroista sekä ohjailla ruuan äärelle (Mustavuori 2014, 18).

Maailma näyttäytyy kaikille erilaisena. Aistielinten puutteet sekä häiriöt keskushermoston toiminnassa vaikeuttavat aistimuksien merkityksien ymmärtämistä. Kun henkilö ei kykene itsenäisesti enää hakeutumaan tilanteisiin, joissa aistiminen olisi mahdollista, uhkana on, että aistien kautta eläminen voi jäädä niukemmaksi ja yksipuoliseksi. (Papunet 2020a.) Syvästi kehitysvammaisten aktiivinen aistikokemusten tuottaminen vähentyy ja saman aikaisesti taas erilaiset aistien rajoitteet lisääntyvät. (Kinnunen-Kakko 2015, 72). Tällöin tärkeään rooliin nousevat lähi-ihmiset, jotka voivat parantaa henkilön mahdollisuuksia osallistua vuorovaikutukseen (Papunet 2020a).

Aistimusten tarjoilemisessa tulee edetä rahallisesti henkilön omassa tahdissa. Ympäristön suunnittelussa huomioidaan erilaiset ärsykkeet, jotta ihminen kykenee keskittymään

haluttuun asiaan. Vuorovaikutuksen olisi hyvä tapahtua kasvokkain ja tehtävää asiaa tulee sanoittaa henkilön tason mukaisesti. Toimintaan ja käytettäviin materiaaleihin tutustutaan yhdessä rauhallisessa ympäristössä, kuitenkin rohkaisten myös itsenäiseen tutkimiseen. (Papunet 2020a.)

Tuntoaisti on ihon välittämien monien eri aistien yleisnimitys. Iho on ihmisen suurin aistielin. Kädet, sormenpää, huulet, kasvot ja kieli ovat ihmisen tuntoherkimpiä alueita. (Jaakson & Jaakkola 2017, 23.) Tuntoaisti tutustuttaa ja kiinnittää meidät kehon ulkopuoleiseen maailmaan. Kaikista ihoon kohdistuvista kosketuksista ja tuntemuksista jää muistiimme jälki. Nautintoa tuottavan kosketuksen vaikutus lisää endorfiinia vaikuttaen näin hormonijärjestelmään. Ihminen reagoi ärsykkeisiin ihossa olevien erilaisten aistinsolujen kautta. Ihonpinnalla sijaitsevat tuntoaistisolujen reseptorit, joiden avulla aistimme kylmän, kuuman, terävyyden, pehmeuden, kivun ja paineen. (Mustavuori 2014, 19-20.)

Tuntoaistissa saadaan kosketuksen kautta informaatiota ympäröivästä maailmasta ihmisen suurimman tuntoelimen kautta eli ihon. Iholla olevat hermopäätteet reagoivat kosketukseen lähettäen viestejä aivoille. Näitä viestejä ovat mm. lämpö-, paine-, kipu- ja lihaskäsiäistimus. Kosketus luo turvallisuutta, rahoittaa, lohduttaa, vahvistaa itseluottamusta ja luo positiivisia tuntemuksia vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin. Rauhoittava kosketus vähentää kortisolin erittymistä lievittäen stressiä. Kosketus tuo myös lämpöä. Negatiivisia tuntemuksia kosketus voi tuoda mm. kosketuksen ollessa kovakourasta tai käsien ollessa kylmät. Kivun tuntemukset vaikeuttavat vuorovaikutustilannetta. Omaan kivun tunteeseen on asiakas itse paras asiantuntuja. (Hantikainen 2018, 42-46.)

Henkilön käytöstä tulee tarkastella, sillä dementoituneet vanhukset ja kehitysvammaiset eivät aina kykene sanoittamaan tuntemuksiaan. Kehon muistiin jää positiiviset ja negatiiviset kosketukset. Tämä tulee huomioida asiakastilanteissa. Ihmisen tarve kosketukselle voi lisääntyä näkö- ja kuuloaistien heikentyessä. (Hantikainen 2018, 42-46.) Ympäristöön voidaan tutustuttaa tunnustelemalla esineitä. Vaikeasti kehitysvammaisen ihmisen kanssa ohjataan tunnustelemista sanoittamalla ja kuvailemalla esinettä. (Papunet 2020b.)

Näköaistin avulla vastaan otetaan ja käsitellään valtava määrä tietoa. Näköaisti on aisteista erikoistunein ja toiminnaltaan monimutkaisin. Näkökyvyn avulla henkilö kykenee kohdistamaan katseensa häntä kiinnostavaan kohteeseen, seuraamaan liikkuvaa kohdetta, näkemään tarkasti eri kokoisia asioita, erottamaan etäisyyksiä, suuntia, yksityiskohtia, värejä sekä näkemään hämärässä ja pimeässä. (Papunet 2020c.)

Vastaanottavistamme viesteistä suurin osa tulee silmien välityksellä. Hahmotamme ja vastaanotamme ympäröivän maailman ja tilan silmiemme kautta. Oma tietoisuus ja emotionaalinen tila vaikuttavat siihen, miltä ympäröivä maailma näyttää ja tuntuu. Näköaistilla on suuri merkitys myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Mustavuori 2014, 37-39.) Katsekontaktia voidaan pitää vuorovaikutuksen peruselementtinä. Katsekontakti kertoo kiinnostuksesta ja läsnäolosta vuorovaikutussuhteessa. Katseen kohteena oleminen luo kokemuksen omasta tärkeästä olemassaolosta, toimien minäkokemuksen ylläpitäjänä. Kasvoista välittyvistä ilmeistä voidaan tulkita vuorovaikutuksen kannalta tärkeitä tunneviestejä. Ilmeiden tulkintaan tarvitaan tarkka näkökyky. (Papunet 2020c.) Visuaalisesti muistavan henkilön on helpompi omaksua asioita esimerkiksi kuvien, värien tai kuvioiden avulla. Näköaistin avulla mieleen palautuu nopeasti muistoja, sillä mieleen on painunut kokonaiskuva. Näköhavainnoista tehdyt kokemukset ovat kaikille yksilöllisiä. Ne saattavat poiketa toisten havainnoista, mutta ovat kuitenkin oikeita ja todellisia. (Jaakson & Jaakkola 2017, 22-23.)

Kehitysvammaisilla henkilöillä on keskimäärin enemmän hoidettavia silmäsairauksia kuin valtaväestöllä esim. harmaakaihi. Kehitysvammaisuuden toteamisessa tehdään perustutkimus, johon kuuluu silmälääkärin tekemä neuro-oftalmologinen tutkimus. Tämän jälkeen jatketaan säännöllistä näöntarkastusta. Keskeistä näön seuranta on arjen tilanteiden tarkkailu. (Manninen ym. 2012, 128.)

Näkövammasta on kyse silloin kun henkilö on heikkonäköinen tai täysin sokea, eikä näkökykyä kyetä korjaamaan silmälaseilla. Näkövammaiselle henkilölle on olemassa vammasta aiheutuvaa haittaa lievittäviä apuvälineitä kuten, silmälasit, kiikarit, suurennuslasi, pistekirjaimet, äänikirjat ym. (Niskanen & Kari 2018, 139-140.) Vaikeasti kehitysvammaisista jopa yli puolella on näkövamma, joka vaikuttaa kykyyn vastaanottaa näköaistin välittämää tietoa ja ymmärtämään sen merkitystä. Näkemisen ja näönvaraisen hahmottamisen puuteet vaikuttavat päivittäisistä askareista selviytymiseen. Näkökyvyn puuttessa tai ollessa heikentynyt vaikeutuu samalla myös kontaktin ottaminen ympäristöön sekä tulkita ja vastata vuorovaikutus viesteihin. Tämän vuoksi on tärkeää näköaistin aktivoiminen, jossa herätetään kiinnostus mahdollisimman monipuoliseen näön käyttöön. Lähiympäristön ja arjentoimintojen suunnittelussa tulee huomioida, että näön kehitykselle on tarjolla virikkeitä. (Papunet 2020c.)

Näköaistissa rajoitteita olevan kanssa kommunikoidessa on huomioitava puuteet mm. sanoittamalla tekemisiään, vuorovaikutuksen aloittamiseen voi käyttää kosketusta, riittävän lähellä oleminen ja näkökentässä pysyminen koko vuorovaikutustapahtuman ajan.

(Papunet 2020c.) Lievä näkövamma rajoittaa kykyä havainnoida ympäristöä ja ympäröiviä ihmisiä sekä häiritsee tarkkaavaisuutta. Vaikea näkövamma tai sokeus voi olla esteenä saada kokemuksia ja elämyksiä ympäristöstään ilman sen erillistä varmistamista tai muiden aistien hyödyntämistä. (Manninen ym. 2012, 126.)

Näköaistimuksiin voi reagoida yliherkästi, jolloin henkilö ei pysty sulkemaan pois liialliseksi kokemaansa näköinformaatiota. Tästä saattaa aiheutua liiallista innostusta ja keskittymättömyyttä. Kirkkaat valot saattavat olla epämiellyttäviä. Näköaistimuksiin voi reagoida myös aliherkästi, jolloin ihminen saattaa jättää reagoimatta näkövihjeisiin, kuten ilmeisiin ja eleisiin. Tämä saattaa aiheuttaa ihmisen vetäytymisen pois kontaktista omaan maailmaansa. (Papunet 2020c.)

Kuuloaistin avulla ihminen kykenee havainnoimaan ääntä. Ääni välittyy korvien kautta aivoihin, josta kykenemme hahmottamaan ja ymmärtämään äänen merkitystä. (Kuuloliitto ry n.d.) Kuuloaisti kehittyy jo ennen syntymää. Aistin kehitys jatkuu äänien merkityksen tunnistamisena. Ihminen oppii erottelamaan erilaisia äänen voimakkuuksia ja korkeuksia, paikkalistamaan äänen lähteen sekä reagoimaan niihin tietoisesti. Kuuloaistin avulla ihminen kykenee vuorovaikutukseen ympäristönsä sekä kanssa ihmisten kanssa. Kuuloaistilla on merkittävä rooli kommunikoinnissa. Viestin tulkintaan vaikuttavat hienotkin äänenpainot ja -sävyt. Äänen käytöllä herätetään ympäröivien kiinnostus itseensä ja puheen rytmittäminen rajaa keskustelua jakaen keskusteluvuoroja. (Papunet 2020d.)

Auditiivinen henkilö ei kaipaa näköhavaintoja oppiakseen ja muistaakseen asioita vaan hän oppii asioita kuuloaistinsa avulla. Tällöin on huolehdittava, että ympäristö on rauhallinen, jotta mahdolliset tausta äänet eivät olisi häiriöksi. Auditiivinen henkilö käyttää aivojaan enemmän, koska ei saa tukea näköhavainnoista. Musiikki ja äänen rytmitus tukevat mieleenpainuvuutta. (Jaakson & Jaakkola 2017, 23.)

Kehitysvammaisuuteen liittyy usein kuuloaistin häiriöitä, kuten kuulon alenemaa, synnynnäistä kuuroutta tai asteittaista kuuroutumista. Kehitysvammaisten kuulotutkimukset ovat keskitetty ensisijaisesti keskus- ja yliopistosairaaloiden kuulokeskuksiin. Mahdollisimman varhainen kuulovaurion diagnosointi on tärkeää, jotta kuntoutus voidaan aloittaa. Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla kuulovammaisuus merkitsee usein puhetta tukevien ja korvaavien menetelmien käyttöä. (Manninen ym. 2012, 128-131.)

Kuulovammaisuus voidaan jaotella sosiaalisesti määritellen huonokuuloisiin, kuuroutuneisiin ja kuuroihin. Huonokuuloinen kykenee osittain kuulemaan puhetta ja kommunikoimaan avusteisesti. Kuuroutunut on henkilö, joka menettää kuulonsa täysin jo

opittuaan puhumaan, kun taas kuuro on henkilö, joka on ollut kuuro jo syntymästään lähtien tai menettänyt kuulonsa varhaislapsuutensa aikana. Kuulovammaiselle henkilölle on olemassa erilaisia apuvälineitä, kuten kuulokojeita ja implantteja. Useat kuulovammaiset henkilöt osaavat myös lukea huulilta. Kuuron henkilön äidinkieli on viittomakieli. (Niskanen & Kari 2018, 136-138.)

Syvästi kehitysvammaiset hahmottavat ympäristöään kuulonsa avulla reagoiden erilaisiin ääniin. Syvästi kehitysvammaiselle henkilölle saattaa olla vaikeaa tulkita tunteita äänensävyistä. (Papunet 2020d.) Ikääntyessä kuulo alkaa heikkenemään, jolloin sisäkorvassa ja kuulohermossa ilmenee rappeutumismuutoksia. Tällöin puhutaan ikäkuulosta. Kuulo alkaa heikkenemään hiljalleen, jolloin sen havaitseminen voi olla hankalaa. Heikkeneminen alkaa korkeista äänistä laajentuen alemmille puhetasolle, jolloin vuorovaikutuksellinen keskustelu hankaloituu. (Kuuloliitto n.d ry.) Kiinnostusta äänimaailmaan voidaan ylläpitää tuomalla erilaisia ääniä ja äänimaailmoita syvästi kehitysvammaisen luokse. Tässä on tärkeää seurata kehitysvammaisen reaktioita ja mieltymyksiä erilaisiin ääniin ja muokata ympäristöä niiden mukaisesti. (Papunet 2020d.) Ihmisen ollessa väsynyt, aivot eivät kestä kovaa ääntä, mutta tasainen ja lempimusiikki hellii aivoja parantaen keskittymiskykyä ja muistia. Musiikilla on todettu olevan positiivinen vaikutus muistisairaisiin ihmisiin. (Jaakson & Jaakkola 2017, 23.)

Hajuaisti toimii tiedonvälittäjänä kertoen esim. ravinnon ja ilman laadusta. Hajuaistilla on myös tärkeä rooli makuaistimuksissa. Ihminen tarvitsee hajuaistin ja makuaistin yhteistyötä tunnistessaan erilaisia makuja. (Papunet 2020e.)

Miellyttäviä hajuja kutsutaan yleisesti tuoksuiksi. Tuoksuilla ja hengityksellä on suora yhteys toisiinsa. Ihminen pystyy säätelemään hengitystään, mutta ei hajuaistin toimintaa. Erilaisilla tuoksuilla ihminen voi virkistää ja elvyttää itselleen merkityksellisiä muistoja. Tuoksuille ei ole varsinaisia omia nimiä vaan puhutaan erilaisten asioiden tai tuoksun kohteiden nimistä, kuten ruusuntuoksu. (Jaakson & Jaakkola 2017, 24.)

Tuoksujen tunnistaminen perustuu hengitettäessä tuleviin molekyyleihin, jotka tarttuvat reseptoreihin aiheuttaen kemiallisen informaation siirtymisen sähköiseen muotoon ja tämän signaalin siirtymisen aivoihin tuottamaan tietoa (Tuominen 2012, 12). Hajuaistimus voi tapahtua joko ortonasaalisesti eli nenän kautta tai retronasaalisesti eli ruokaillessa ruuan aromien noustessa nenänielun kautta nenässä sijaitseviin hajureseptoreihin (Meredith 2013, 263).

Ihmisen kyky tunnistaa erilaisia tuoksua on opittu taito, joka vahvistuu läpi elämän, se ei synnyynnäinen ominaisuus. Hajuaistilla on psykologinen merkitys, sillä olemme yhteydessä tunnemaailmaamme ja tuoksuista nouseviin muistoihimme eli tuoksumuistoihin. (Tuominen 2012, 11-12.) Tuoksumuistoihin tallentuvat herkimmin toistuvasti aivoihin tallentuvat tiedot tuoksuista. Tästä syystä tutut tuoksut tunnistamme nopeasti vaivatta, mutta muistissamme olevia itselle vieraampia tuoksua kykenemme kuvailemaan. Tuoksumuisti muistoinen on aina subjektiivinen kokemus. (Tuominen 2012, 14.) Tuoksujen muistot ihminen kokee voimakkaana. Tuoksu muiston ollessa miellyttävä, jättää se positiivisen muiston, mutta asian ollessa vastenmielinen, jää siitä epämiellyttävä muisto, jota voi olla hankalaa muuttaa myöhemmin. (Jaakson & Jaakkola 2017, 24.)

Ikääntyessä aistimme heikkenevät, näin tapahtuu myös hajuaistille. Hajuaistia voidaan kuitenkin ylläpitää ja kehittää tarjoamalla ja tuomalla erilaisia tuoksua käyttöön. (Tuominen 2012, 12.) Näitä tuoksua tarjottaessa tulee huomioida, että henkilöllä on riittävästi aikaa ja, että, tuoksut poikkeavat riittävästi toisistaan, jotta henkilö kykenee niitä tunnistamaan. Syvästi kehitysvammaiset ihmisten hajuaistin merkitys korostuu muiden aistien heiketessä. (Papunet 2020e.)

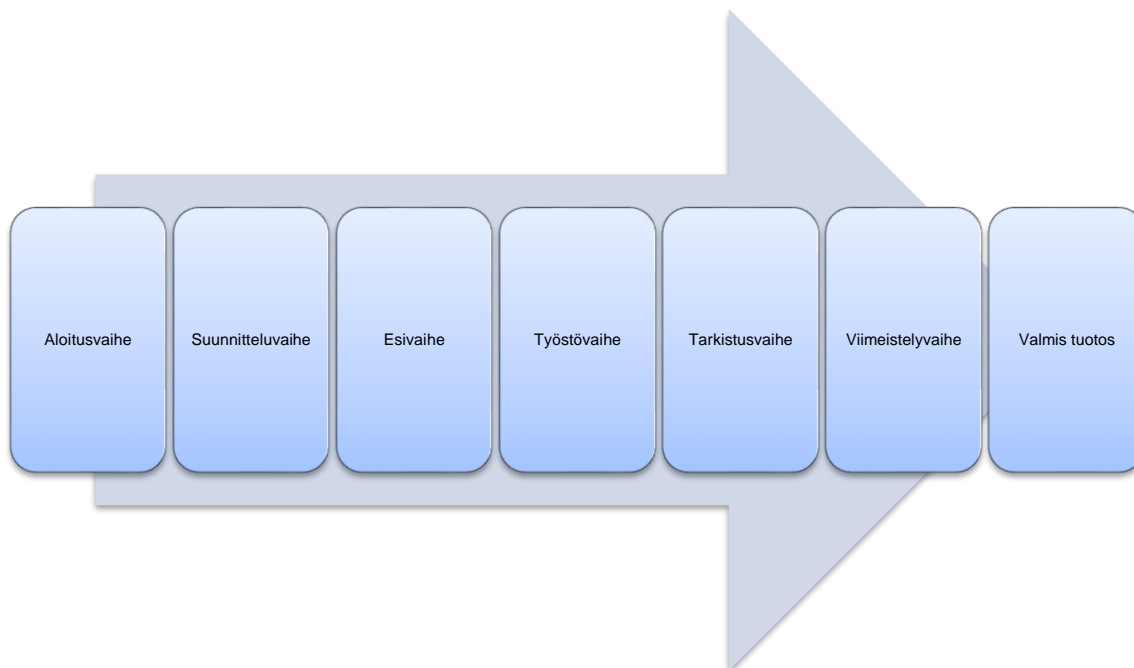
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

4.1 Prosessinmallin kuvaus ja kehittämismenetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy käytännön ongelman ratkaisuun. Aihe muodostuu työelämän tarpeista ja kehittää käytännön toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi kirja, opas, sähköinen aineisto, näyttely, tapahtuma, kehittämissuunnitelma tai jokin muu konkreettinen tuotos, ei tutkimus. Tuotos ei yksin riitä, vaan opinnäytetyö jakautuu kahteen osaan; toiminnalliseen osuuteen sekä dokumentointiin eli tuotoksen lisäksi tehdään opinnäytetyöraportti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 6-7.)

Ennen kun mitään voidaan kehittää on valittava aihe. Aiheanalyysissä pohditaan millaiset asiat itseä kiinnostavat, aiheen valinnassa ensisijaisesti tärkeintä on, että aihe motivoi tekijäänsä. Omat vahvuudet, sekä urasuunnitelmaa on hyvä niin ikään pohtia tässä vaiheessa. Opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa opintojen aikana opittuja asioita parhaalla mahdollisella tavalla sekä kehittää opiskelijaa edelleen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23-24). Kehittämistyön menetelmistä päätetään, kun kehittämistehtävä on määritetty ja tavoite on selvillä. Menetelmiä on useita erilaisia ja niistä onkin suositeltavaa soveltaa työhön useampaa parhaan mahdollisen lopputuloksen takaamiseksi. (Ojasalo ym. 2014, 104.)

Kehittämistyön prosessina käytimme konstruktivistista mallia. Salosen mukaan tämä malli sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta eli toisin sanoen koko kehittämistoiminnan riittävästä metodologisesta ymmärtämisestä ja hallinnasta. Tämä malli koostuu seitsemästä ei vaiheesta(ks. kuva 1). (Salonen 2013, 16).



Kuva 1. Salosen konstruktivinen malli opinäytetyön prosessista.

Aloitusvaiheessa on olemassa kehittämistarve jollekin tietylle aiheelle. Kehittämistarpeesta keskustellaan toimeksiantajan kanssa, jonka perusteella löydetään yhteinen suunta kehittämistyölle. Suunnitteluvaiheessa työstetään opinäytetyönsuunnitelma, johon kirjoitetaan mahdollisimman tarkasti sen hetkisiä asioita ja tietoja. Suunnitelmassa tulee olla mainittuna tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, kehittämismenetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät sekä dokumentointitavat. Esivaiheessa opinäytetyöntekijät siirtyvät siihen ympäristöön eli ”kentälle”, jossa varsinainen työskentely toteutuu. Työstövaiheessa tehdään konkreettisesti kehittämistuotosta. (Salonen 2013, 16-17).

Tarkistus eli arviointi vaihetta voidaan sisällyttää kuitenkin kaikkiin vaiheisiin, ollessaan kuitenkin myös yksittäinen erillinen vaihe, jossa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta. Arvioinnissa voidaan tuotos palauttaa takaisin työstövaiheeseen tai siirtää se suoraan viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa keuhällä 2020 viimeistellään eli hiotaan sekä karsitaan sekä tuotos, että kehittämishankeraportti. Näin muodostuu toiminnallinen opinäytetyö. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään eli hiotaan sekä tuotosta että opinäytetyönrapporttia. Viimeisessä vaiheessa on valmis tuotos, joka esitellään ja julkaistaan. (Salonen 2013, 18-19).

Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -oppaassa Salonen on luetellut erilaisia kehittämismenetelmiä eli kehittämisen ja osallistamisen menetelmiä (Salonen 2013, 22-23). Näistä kehittämismenetelmistä, käytimme kokeilevaa toimintaa, konsultointia eli benchmarkingia, keskusteluja ja arviointia – dialogista keskustelua, menetelmäkirjallisuuden hyväksikäyttöä, tutkimusten hyväksikäyttö sekä kehittämishankkeen aihealuetta koskettavien aikaisempien kehitysraporttien eli aikaisemman tiedon käyttöä.

Aiheen yleiskuvaa hahmotellaan perehtymällä aiheeseen mahdollisimman järjestelmällisesti jo varhaisessa vaiheessa. Kirjallisuuden valinnassa ja sen tulkinnassa tulee käyttää harkintaa ja lähdekritiikkiä (Hirsjärvi ym. 2009, 110-113). Valittuun aiheeseen päädyttyä tulee aihetta useimmiten rajata (Hirsjärvi ym. 2009, 83).

Dialogi on vuoropuhelua, jossa oleellista on keskittyä kuuntelemaan ja olemaan avoin tuleville asioille. Dialogissa pyritään pitkittämään omien mielipiteiden muodostamista. Tarkoituksena on aidosti kuunnella niin itseään kuin muitakin. Dialogissa korostetaan tasa-arvoisuutta, jossa osapuolet eivät ole valtasuhteessa toisiinsa. (Vilén ym. 2008, 86 – 87.)

Tietoperusta ja käsitteet tulee aina selostaa ja määritellä lukijalle selkeästi ja täsmällisesti. (Vilkkä 2015, 37). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -oppaassa Salonen on luetellut erilaisia tiedonhankintamenetelmiä eli materiaalit ja aineistot, kuten haastattelut, havainnoinnit, henkilökohtaisen kehittämispäiväkirjan kirjoittaminen, kaikki muu systemaattinen materiaalin tallentaminen ja valmiit materiaalit ja dokumentit. (Salonen 2013, 23.) Edellä mainitut tiedon hankintamenetelmät olivat myös meillä käytössä opinnäytetyön tekemisessä.

Tietoperusta koostuu tavoitteesta, kehittämistehtävästä, menetelmistä ja tuloksista (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tietoperustan rakensimme käyttämällä monipuolisesti erilaisia lähteitä, kuten alan kirjallisuutta, verkkojulkaisuja ja asiantuntija haastatteluita. Olimme perehtyneet lakeihin ja normeihin, jotka koskettavat aihettamme. Vertailuaineistona olimme tutustuneet aiemmin toteutettuihin opinnäytetöihin.

Kirjallisuuteen perehtyminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja miten tiettyihin seikkoihin keskittymällä saa käsityksen millaista aiheeseen liittyvää kirjallisuutta on saatavilla, mitkä tutkijanimet ja keskeiset teokset näyttävät tulevan esille monesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 110-111.) Kehittämisen kohteen tunteminen perusteellisesti on ensiarvoisen tärkeää, jotta kehittämistyö ei lähde heti alusta väärille urille ja

keskittyminen kohdistuukin varsinaisen ongelman tai tarpeen seuraukseen eikä itse ongelmaan. (Ohisalo ym. 2014, 28.)

Benchmarking menetelmää käytettäessä pyritään oppimaan muilta jo menestyviltä organisaatioilta keinoja ja syitä heidän menestykseensä, sekä toimiva toimintatapoja ja muokkaamaan ne sitten omaan toimintaan soveltuviksi. Vertailuun soveltuvat toisten alojen organisaatiot, kilpailijat, tilastolliset keskiarvot ja standardit, sekä oman yrityksen toiset osastot. (Ojasalo ym. 2014, 186).

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena muodostuva, tapahtuma, tuote, opas, tai ohjeistus ei yksin riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, koska ideana on osoittaa, että kykenee yhdistämään käytännön teoriaan. Raportissa pohditaan kriittisesti teorioiden ja niiden sisältämien käsitteiden pohjalta käytännön ratkaisuja ja kehitetään niiden avulla oman alan ammattikulttuuria. Tuotoksen toteutustapaa tai muotoa valittaessa on tärkeää pitää lähtökohtana kohderyhmä ja paras tapa palvella heidän tarpeitaan (Vilkka & Airaksinen 2003, 41-42, 51.)

Omaa arviointia tukemaan ja sen helpottamiseksi on usein suositeltavaa kerätä jollakin tavalla palautetta kohderyhmältä, näin arviointi ei myöskään jää pelkästään subjektiiviseksi. Opinnäytetyön tulisi olla myös ammatillisesti kiinnostava ja innovatiivinen, palautetta voidaankin pyytää useasta eri näkökulmasta käsin. Lisäksi opinnäytetyön helpokäyttöisyyden, tavoitteiden saavuttaminen, prosessin kulku, teknisten taitojen ja materiaalivalintojen onnistuminen ovat asioita, joista palautetta pyytämällä saadaan käyttäjän näkökulma esiin laaja-alaisesti koko opinnäytetyöstä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157-158.)

4.2 Kehitystyön prosessin vaiheistus ja eteneminen

Aloituvaiheessa saadaan tieto toimeksiantajasta, kehittämistarpeesta, alustavasta kehittämistehtävästä ja toimintaympäristöstä (Salonen 2013, 17). Kehittämiskohteen tunnistamisen jälkeen aloitetaan siihen liittyvän tiedon kerääminen. Tietoa haetaan perehtymällä aiheeseen käytännössä, siitä tehtyihin tutkimuksiin ja teoreettiseen tietoon, sekä muuhun kirjoitettuun tietoon. (Ojasalo ym. 2014, 24.)

Opinnäytetyön prosessimme alkoi syksyllä 2019. Saatuamme vahvistuksen opinnäytetyön aiheesta ja kehittämistehtävästä, alkoi alustava lähdekirjallisuuteen perehtyminen. Keräsimme tietoa asumisyksiköstä heidän internetsivuiltaan. Haastattelimme myös

kahta alan ammattilaista; toimintaterapeuttia ja kehitysvamma allalla olevaa virikeohjaajaa saadaksemme kokonaiskuvaa aiheesta. Reflektoimme myös yhdessä omien työkokemusten kautta kertyneitä kokemuksia ja tunteita viriketoiminnasta, ajatuksena pohtia minkä tyyppistä viriketoimintaa haluaisimme kehittää.

Luimme monia erilaisia viriketoimintaan ja rentoutukseen liittyviä oppaita. Vaikka erilaista materiaalia ja valmiita tuokioita oli paljon, rentoutukseen, askarteluun, musiikkiin ja niin edelleen liittyen, kaikille löytämillemme oppaille yhteistä oli tuokioiden suhteellisen korkea vaikeustaso. Tuokiot olivat verrattain melko pitkiä ja usein niihin liittyi keskustelua tai hienomotorisesti haastavia osioita. Huomasimme, että syvästi kehitysvammaisille henkilöille oli vaikea löytää soveltuvaa materiaalia.

Aloituvaiheen alussa lokakuussa 2019 sovimme ensimmäisen tapaamisen asumisyksikön toimeksiantajamme yhteyshenkilön kanssa, joka työskentelee asumisyksikössä ohjaajana. Tapaamiseen osallistuivat kaikki opinnäytetyön tekijät, jotta kaikille tulisi toimintaympäristö tutuksi. Tämä auttoi myös hahmottamaan millaisia virikkeitä oli mahdollista toteuttaa fyysisten puitteiden osalta. Tutustuimme paikkaan ja asukkaisiin sekä kävimme yhdessä läpi toimeksiannon toiveita ja mahdollisuuksia. Halusimme varmistua asukkaiden tarpeista sekä tarkentaa asukkaiden kuntoisuutta ja toimintatasoa virikkeitä ajatellen. Tutustuimme myös asumisyksikön henkilökuntarakenteeseen, jolloin saimme tietoomme, millaisten ammattikuntien käyttöön suunnittelemamme viriketoiminta olisi tulossa. Tapaamisella sovimme alustavasta kehittämistyön aiheesta, rajauksesta, tulevista tapaamisista ja käytännön asioista.

Pohtiessamme yhdessä asumisyksikön ohjaajan kanssa aiheen rajauksesta ja alustavista käsitteistä, pyrimme hankimaan mahdollisimman laajasti erityyppisiä lähdemateriaaleja, kuten kirjallisuus-, sähköisiä- ja tutkimuslähteitä. Lähdemateriaali hankinnassa hyödynsimme mm. Vaski-kirjaston, Turun AMK:n kirjaston palveluita, näiden lisäksi kävimme läpi runsaasti erilaisia sähköisiä tietolähteitä. Lähdekirjallisuuden ja sähköisten lähteiden valitsemisessa otimme huomioon aiheen ajantasaisuuden ja luotettavuuden.

Kirjallisuuteen tutustumisen lisäksi teimme Benchmarkkausta tutustumalla erääseen aistihuoneeseen. Kyseisessä tilassa oli paljon erilaisia välineitä kuten tärisevä patja, säkki-tuoleja, erilaisia valoja, helistimiä, painopeitto, videotykki, hierontapalloja jne. Useat näistä välineistä olivat toki hyvin soveltuvia tarkoitukseensa, mutta mahdottomia toteuttaa kohdeyksikössämme erinäisistä syistä ja siksi tarkoituksiimme soveltumattomia.

Saimme kuitenkin uudenlaista näkökulmaa ja ideoita siitä, miten samantapaisia aistimuksia voisi toteuttaa siirrettävässä muodossa eli pienemmässä mittakaavassa.

Teoriaperustaan perehtymiseksi teimme osallistavia asiantuntija haastatteluita. Haastatteluiden tarkoituksena oli saada heiltä heidän omia näkökulmiaan ja kokemuksiaan aiheeseen. Haastattelimme alalla työskenteleviä eri ammattikuntien edustajia, kuten toimintaterapeuttia, kehittämiskoordinaattoria ja päivätoiminnan ohjaajaa.

Viriketoiminnan laaja käsite toi omat hankaluutensa aiheen rajaukselle. Päädyimme aiheen rajauksessa huomioimaan erityisesti syvästi kehitysvammaiset ja toimintakyvyltään heikompikuntoiset asukkaats, koska koimme tarvetta kehittää viriketoimintaa, jota voisi toteuttaa tasa-arvoisesti kaikkien asukkaiden kanssa. Syvästi kehitysvammaisen kokemusmaailma saattaa jäädä muita suppeammaksi ja vaati siksi kipeimmin muutosta ja kehittämistä. Pohdimme aiheen rajausta tästä näkökulmasta käsin ja valitsimme työme pohjaksi aistit, jotka sopivat mielestämme erinomaisesti, koska toimintakyvyn tai sen rajoitteiden asteesta huolimatta jokainen yksilö saa kokemuksensa juuri aistien kautta.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, määrittelee että asiakkaan tulee kyetä itse määrittelemään avun sisältö ja toteutustapa. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, 3.4.1987/380). Tämä aiheuttaa epätasa-arvoisen aseman yksikön asukkaiden välillä suhteessa yksilöllisten virikkeiden järjestämiseen, johon pyrimme tuomaan opinnäytetyöme kautta helpotusta.

Rajattuamme viriketoiminnan pohjautumaan eri aisteille, päädyimme hyödyntämään kehon ulkopuolelta tulevia aisteja. Rajauksessa käytimme perusteluina helppokäyttöisyyttä ja turvallisuutta, joka sopii kaiken tasoille asukkaille. Tarkensimme vielä rajausta aistien suhteen ja päädyimme toteuttamaan neljään eri aistiin pohjautuvia virikkeitä eli keskittyen tunto-, näkö-, kuulo- ja hajuaistiin. Jätimme makuaistin työme ulkopuolelle. Koimme hygieniasyistä tämän olevan perusteltua, mutta myös siksi että ruokailun kautta tämä aisti oli jo käytössä ja aktivoituna päivittäin. Koska ajatuksena oli, että yksikössä jatketaan tuotoksemme kehittelyä edelleen halusimme myös, ettei tuotoksemme ole kaiken kattava paketti. Makuaistiin liittyvää välineistöä myös löytyy esimerkiksi mausteiden muodossa kaikista asumisyksiköistä, mikä niin ikään tuki ajatusta siitä, ettei siihen liittyvien tuokioiden kehittäminen ollut meidän osaltamme perusteltua tai yhtä tarpeellista kuin muiden aistien.

Viriketoiminnan sisällön rajattuamme aisteihin pohjautuvaksi aistitehtäviksi, aloimme kehittää aistitehtävien toteutus muotoa. Pohdimme miten saisimme koottua neljän eri

aistin virikkeet helposti toteutettavaan muotoon. Halusimme erotella kunkin aistin omaksi kokonaisuudekseen, joten kehitimme neljä erillistä aistivirikelaatikkoo, jotka olivat kooltaan helppokäyttöisiä ja kevyitä siirtää paikasta toiseen. Aistitehtävien ollessa erillisissä laatikoissa yhden laatikon sijaan, mahdollistaa se viriketoiminnan toteuttamisen useamman eri asukkaan kanssa samanaikaisesti.

Tavoitteemme viriketoiminnan suhteen alkoi olla hyvin hahmottunut, eli tavoitteenamme oli kehittää neljä erillistä aistivirikelaatikkoo, jotka tulisivat sisältämään aisteihin pohjautuvia aistitehtäviä. Näille aistitehtäville halusimme vielä suunnitella opasvihkosen. Opasvihkosen tarkoituksena oli tukea aistivirikelaatikoiden helppokäyttöisyyttä.

Aiheen rajauksen yhteydessä kävimme yhteistä pohdintaa keskeisimmistä käsitteistä, jotka halusimme nostaa työmme keskiöön. Tätä keskustelua käytiin myös asumisyksikön ohjaajan kanssa. Keskeisimmiksi käsitteiksi nousivat; kohde ryhmä eli *ikääntyneet kehitysvammaiset*, keskeinen toiminto eli *viriketoiminta*, *aistien tukeminen*, jotka ovat keskiössä viriketoiminnan kehittämistyössämme sekä *osallisuus*, jolloin kukin asukas voi kokea osallisuuden tuntua viriketoiminnassa, joka on kehitetty koko asumisyksikön asukkaat huomioiden.

Tapaamisilta meille jäi ajatus siitä, että asumisyksikössä koettiin haasteellisena tuottaa viriketoimintaa niin, että se olisi osa päivittäistä hoitoa ja huolenpitoa sekä viriketoiminnan toteuttamisen vastuu jakautuisi koko henkilöstön kesken. Viriketoiminnan toteuttaminen tapahtui asumisyksikössä paljolti ryhmämuotoisena, joka vaatii usein asukkaalta enemmän voimavaroja ollen näin soveltumaton syvästi kehitysvammaisille henkilöille. Tämä aiheutti meissä huolta, miten toteutuu vaikeasti kehitysvammaisten asukkaiden mielekäs arki. Tämän myötä nousi myös kysymys tasa-arvosta ja osallisuudesta, eli siitä saivatko he näistä yhteisistä tuokioista osallisuuden tunnetta ja vastaavanlaista hyötyä kuin muut asiakkaat.

Sovimme seuraavan tapaamisen marraskuussa 2019, jolloin kävimme hyväksyttämässä lopullisen aiheen rajauksen toimeksiantajamme yhteyshenkilöllä, joka oli tyytyväinen aiheen rajaukseen, käsitteisiin ja kehittämistyön tuotoksen visioomme. Halusimme myös osallistaa ja huomioida asumisyksikön koko henkilökuntaa jättämällä vihon, johon he voisivat esittää toiveitaan aistivirikelaatikkoon liittyen. Päädyimme käyttämään vihkoa, koska halusimme kirjallisella tuotoksella tavoittaa koko henkilökunnan, työnluonteen vuoksi koimme, ettei henkilökohtainen tapaaminen olisi tavoittanut tarpeeksi suurta osaa henkilökunnasta. Osallistamalla henkilökuntaa ja huomioimalla heidän toiveensa, oli

tarkoituksena myös sitouttaa ja motivoida koko työyhteisöä yhteiseen kehittämisprojektiin. Halusimme hyödyntää heidän asiantuntemustaan sekä herätellä henkilökunnan kiinnostusta aiheeseen.

Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen, johon sisältyy myös tämän opinnäytetyön suunnitelman laadinta. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, kehittämismenetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja konkreettisen tuotoksen kuvaaminen (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyön suunnitelman laadintaa toteutimme tiiviisti yhteistyössä toistemme kanssa. Kaikki opinnäytetyön tekijät valmistautuivat kukin itsenäisesti keräillen lähdemateriaalia ja tietoa toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyen. Näitä materiaaleja sekä mieleen nousseita ajatuksia jaoimme fyysisten tapaamisten yhteydessä kirjastossa, jolloin saimme laadittua opinnäytetyön suunnitelman.

Suunnitelman päätimme jo liittää tulevaan opinnäytetyöraporttipohjalle, jota ajattelimme muokata jatkuvasti prosessin edetessä. Marraskuussa 2019 kävimme koululla ohjaajan sekä muiden opinnäytetyö opiskelijoiden kanssa suunnitelmaa läpi, jolloin saimme ideoita ja korjausehdotuksia suunnitelmamme, joten hiomme suunnitelmaa joulukuulle 2019 asti. Suunnitteluvaiheen kanssa samanaikaisesti kävimme läpi esivaiheen, jossa siirryimme varsinaiseen työskentely ympäristöön, tutustumalla tarkemmin asumisyksikön toimitiloihin sekä sen asukkaisiin.

Asumisyksikkö tarjosi käyttöömmme omia jo olemassa olevia materiaaleja, joita voisimme hyödyntää kehittämistyössämme. Kävimme myös ohjaajan kanssa läpi näitä materiaali varastoja ja saimme kuvan heidän sen hetkisestä jo olemassa olevasta viriketoiminnasta. Halusimme varmistua siitä, että emme turhaan kehittäisi mitään mikä jo asumisyksikössä toimii tai kenties hankkisi tarvikkeita, joita heillä jo on. Näin varmistuimme siitä, että tekemästämme kehittämistyöstä on mahdollisimman suuri hyöty kohdeyksikössä. Keskustelimme myös budjetista, koska kehittämistyö vaatii väistämättä joitakin materiaalihankintoja. Ohjaaja kertoi keräävänsä kaikilta asukkailta tasapuolisesti pienen ”harrasterahan”, joilla hankinnat saatasiin kuitattua. Yhteisellä ymmärryksellä sovimme pitävämme hankinnat erittäin pieninä ja meidät ohjeistettiin säilyttämään kuitit niistä.

Suunnitteluvaiheessa aloimme työstämään alkuvuodesta 2020 aiheitamme konkreettisesti suunnittelemalla aistitehtäviä. Jokainen aistitehtävä sisältää selkeän ohjeistuksen ja tavoitteen. Tämä vaati siis paljon kirjallisuustietoa aisteista ja viriketoiminnasta ja ryhmän yhteistä ideointia ja puurtamista. Keräsimme kaikki tahoillamme kirjallisuustietoa,

joita kävimme läpi ja jaoimme yhteisesti kasvotusten sekä Skypen välityksellä. Jokaisella meistä oli paljon ideoita, siitä mitä voisimme sisällyttää aistitehtäviin ja aistivirikelaatikoihin. Yhteisissä keskusteluissa arvioimme näitä näkökulmia, karsimme, yhdistelimme ja muokkasimme ideoitamme. Osa alkoi muovautua jo tässä vaiheessa, osan jätimme vielä ikään kuin hautumaan raakileena myöhempään vaiheeseen.

Tarkoituksena oli aistitehtävien soveltaminen kokeilemalla ja testaamalla niitä asumisyksikön asukkailla ja hioa tehtäviä, kunnes mielestämme ne vastaavat täysin tehtävääannon kriteerejä. Tämä vaati siis jatkuvaa reflektointia työskentelystämme ja tuotoksistamme. Tähän opinnäytetyöhön sitoutuneita toimijoita olivat asumisyksikön ohjaajat, hoitajat sekä asukkaat.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen oli edessämme työstövaihe. Tässä vaiheessa korostuvat suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.) Tämä vaihe oli edessämme kevättalvella 2020, jolloin realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät.

Säilytimme opinnäytetyön prosessin edetessä sen kaikissa vaiheissa vahvan keskusteluyhteyden tilaajan kanssa, jotta kykenimme mahdollisimman tarkasti vastamaamaan heidän tarpeisiinsa ja toivomuksiinsa kehittämistyön osalta. Kehittämistyön tuloksen osalta henkilöstö sisäistää viriketoiminnan periaatteet ja omaksuu ne osaksi työtään, sekä saa välineitä käytännön toteutukseen aistivirikelaatikoiden avulla.

Opinnäytetyöryhmämme kävi jatkuvaa keskustelua ja reflektointia työskentelystämme muovaten tuotosta yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Dialogisuus korostui menetelmänä, myös tiedon hankinnan osalta käytimme asiantuntija haastatteluita. Menetelmäkirjallisuuden hyväksikäyttö menetelmällä käytimme aiempaa tietoa aisteihin pohjautuvasta viriketoiminnasta, jotta pystyimme hyödyntämään ja kehittämään jo olemassa olevia viriketoiminnan muotoja muokkaamalla niitä kohdeyksikköömme sopiviksi.

Teoriapohjan työstämiseen varasimme aikaa tammi- helmikuun 2020. Haastavien aikataulujen sekä fyysisen sijainnin vuoksi päädyimme työskentelemään itsenäisesti hankkien materiaaleja ja hahmottelemaan teoriapohjaa. Työskentelimme lähes itsenäisesti, jonka aikana käytimme yhteistä päiväkirjaa, jossa pystyi jakamaan ajatuksiaan ja ideoitaan.

Opinnäytetyö päiväkirja on tärkeä välinen prosessin dokumentointiin, johon voidaan palata raporttia kirjoittaessa. Opinnäytetyön prosessi kokonaisuudessaan on niin laaja ja

aikaa vievä, ettei alkuvaiheessa tekemiään ratkaisuja tai päätöksiä ole mahdollista muistaa ilman hyviä muistiinpanoja. (Vilkkä & Airaksinen. 2003, 19.) Käytössämme oli myös Skype palaverit, joissa työstimme yhdessä jo itsenäisesti aloittamiamme hahmotelmia eteenpäin. Kävimme kriittisiä keskustelua ja tarkasteluja siitä, että kehittämistyö kulkee haluttuun suuntaan. Pyrimme tapaamaan myös kasvotusten säännöllisesti kaikkien opinnäytetyöryhmämme kesken, jotta vuorovaikutteisuus ja reflektiivisyys säilyisi.

Teoriapohjan kirjoittaminen oli aikaa vievää, joten asetimme uudeksi tavoitteeksemme hioa teoriapohja valmiiksi maaliskuun aikana. Muokkasimme ja hahmotelimme sanamuotoja ja kappalejakoja useaan eri kertaan päästääksemme parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Pääsimme tähän tavoitteeseemme eli onnistuimme saamaan teoriapohjan valmiiksi. Teoriapohjan valmiiksi saattaminen vei siis aikaa noin kuukauden pidempään kuin aluksi oltiin suunniteltu.

Teoriapohjaa työstimme tammi- helmikuun 2020 ajan. Haastavien aikataulujen sekä fyysisen sijainnin vuoksi päädyimme työskentelemään itsenäisesti hankkien materiaaleja ja hahmottelemaan teoriapohjaa. Työskentelimme lähes itsenäisesti, jonka aikana käytimme yhteistä päiväkirjaa, jossa pystyi jakamaan ajatuksiaan ja ideoitaan. Jaoimme käsitteiden vastuualueet, jolloin kukin piti huolen, että jokaisessa käsitteessä oli vahva perustieto, jonka jälkeen käsitteitä hiottiin vielä yhdessä.

Työstövaiheen toisena isoimpana asiana teoriapohjan lisäksi oli itse aistivirkkeiden suunnittelu, materiaali tarpeiden kartoitus ja hankinta testauksineen, sekä niihin tehtävä opasvihkonen. Myös tähän käytimme aluksi itsenäistä työskentelyä, hyödyntäen yhteistä päiväkirjaa sekä Skype palavereita ja aiempien keskusteluiden muistiinpanoja. Lopulta opasvihon ajatus muuntautui opasteeksi. Halusimme sijoittaa opastee niille tarkoitettuihin aistivirkelaatikoihin, jotta käyttö helpottuisi edelleen, eikä montaa asiaa tarvitsisi hakea eri paikoista.

Kävimme läpi aistitehtäviin tarvittavat materiaalit, sekä teimme vertailua hintojen osalta ennen hankintaa. Halusimme tarvikkeiden olevan suhteellisen edullisia, jotta niiden korvaaminen uusilla pitkän ja toistuvan käytön jälkeen, jos tarpeellista, ei olisi taloudellisuuden puolesta este. Pyrimme myös siihen, että aistitehtävissä käytetyt materiaalit olisi mahdollisimman pitkälle helppo puhdistaa ja näin ollen hygieenisia. Varsinaisten aistilaatikoiden koosta, sekä materiaalista kävimme keskustelua. Halusimme aistivirkelaatikoiden olevan helposti liikuteltavia ja puhdistettavia, mutta samalla tarpeeksi isoja jotta

jokaisessa laatikossa olisi vielä tilaa yksikön henkilökunnan itsensä jatkossa kehittämien tuokioiden tarvikkeille.

Sovimme että tarvittavat hankinnat tekisi yksi ryhmämme jäsen, koska yhteistä aikaa siihen oli vaikea löytää ja tarkat suunnitelmat siitä mitä hankittaisiin olivat jo olemassa. Tällä tavalla varmistimme myös, ettei kaksi ryhmäläistä esimerkiksi osta samaa tuotetta samaan aikaan ennen kuin informaatio ehtisi kulkea. Hankinnat tehtiin lähi alueiden kauppoista sekä nettikaupoista. Kun tarvikkeet oli hankittu kävimme niitä yhdessä läpi. Tämän lisäksi kaivelimme omia varastojamme, joista löysimme askarteluun soveltuvia materiaaleja, joita hyödynsimme mm. tekemällä itse helistimiä kuuloaisti laatikkoon ja heijastavan levyn. Askartelimme itse helistimiä kuuloaistilaatikkoon sekä heijastavan levyn ja värillistä kalvoista tehdyn virikkeen näköaistilaatikkoon.

Aluksi teimme helistimet muovisista purkeista, mutta meillä ei kuitenkaan ollut tarpeeksi samanlaisia purkkeja saatavilla ja purkkien päällystäminen oli hankalaa, joten päädyimme tekemään ne uudelleen. Teimme lopulliset helistimet tulitikkuaskeista päällystämällä ne kestäväällä, kiiltäväpintaista paperilla, jotta ne kestäisivät puhdistusta mahdollisimman hyvin ja sisältöä voitaisiin vaihtaa. Myös heijastavan levyn tilalle olimme suunnitelleet toisenlaista lähestymistapaa. Tarkoituksena oli tehdä heijastin mobile, mutta testatessamme sen toimivuutta, ostamamme heijastin spray ei kuitenkaan näkynyt kunolla pimeässä, joten jätimme sen pois toimimattomana. Tilalle teimme heijastavasta kultaisesta pahvista roikkuvan levyn, joka heijastaa valoa. Kahteen mustaan A4:n kartongille leikkasimme erinäköisiä muotoja ja asetimme kartonkien väliin erivärisiä muovikalvoja, jonka jälkeen kartongit liimattiin yhteen, välissä värillisen kalvot. Tarkoituksena viedä kartongin taakse taskulamppu, joka heijastaa muovikalvojen läpi valoa pimeässä.

Aistitehtävät valmistuivat suunnitellusti huhtikuun 2020 lopulla. Aistitehtävien valmistuttua oli aika laatia aistitehtävien ohjeistukset valmiiksi. Opasvihon ajatus muuntautui opasteiksi, koska halusimme kunkin aistivirikelaatikon sisältävän oman opasteen välineineen. Opasteita varten olimme ottaneet jokaisesta välineestä kuvan. Kuvat jaiomme aistien mukaan neljälle eri Wordille. Jokaisen kuvan viereen piirsimme tekstiruudun, jonka sisälle nimesimme välineen ja kirjoitimme rankalaisin viivoin lyhyet, ytimekkäät ja selkeät ohjeet tehtävästä aistituokiosta. Opasteet lähetimme yhteyshenkilöllemme sähköpostin liitteenä tarkistettavaksi.

Työstäessämme välineitä laatikoihin syntyi yhä uusia ja erilaisempia tai eri variaatiolla olevia aistitehtävä ideoita. Päätimme kirjata näitä ideoita muistiin ja lisätä ne myöhemmin

opasteisiin vinkkiosiona. Osa ideoista oli myös sen luonteisia, ettei valmista välinettä pystyisi laatikkoon sijoittamaan. Näitä oli esimerkiksi eri vuoden aikoihin liittyvät luonnon-materiaalit.

Hankimme aistivälineitä varten pahviset mustat laatikot, jotka olisivat sopivan kokoiset ja painoiset kantaa. Laatikot olivat täysin identtisen näköisiä, joten halusimme tehdä tunnistavuuden vuoksi jokaiselle laatikolle oman tunniste. Tunnisteisiin kirjoitimme mikä aisti on kyseessä ja sijoitimme yksinkertaisen Sclera piktogrammin, joka sanoittaa yksinkertaisuudessaan aistia; näköaistia kuvasi silmän kuva, hajuaistia nenän kuva, kuuloaistia korvan kuva ja tuntoaistia kuva, jossa kosketetaan ihoa.

Aluksi tunnisteet suunniteltiin A4 kokoisiksi, tarkoituksena sijoittaa ne laatikoiden kanteen, mutta miettiessämme aistivirkelaatikoiden sijoituspaikkaa asumisyksikössä, tuli mieleemme pienentää tunnisteet puoleen, jolloin ne mahtuvat kokonsa puolesta myös laatikoiden pätyyn tai kylkeen. Tällöin tunnisteet ovat helppo huomata, jos laatikot ovat päällekkäin hyllyllä.

Kokeilevaa toimintaa käytimme kehitellessämme aistivirikkeitä, joita oli tarkoitus testata asumisyksikön asukkailla. Koronaviruksen aiheuttaman epidemian tuoma poikkeustilan vuoksi, emme päässeet testaamaan tuotoksia suunnitellusti yhdessä asukkaiden ja asumisyksikön henkilökunnan kanssa. Joudumme miettimään kokeilevan toiminnan menetelmää uudelleen ja ratkaisimme tilanteen kokeilemalla aistitehtäviä ulkopuolisen kehitysvammaisen henkilön avulla, sekä viemällä laatikot yksikön henkilön testattavaksi ja arvioitavaksi ennen lopullista versiota. Saimme vapaamuotoisen sähköisen palautteen asukkaiden reaktioista pidettyihin tuokioihin.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopulla syntyy konkreettinen tuotos (Salonen 2013, 19). Keväällä 2020 käsissämme oli valmis konkreettinen tuotos; neljä erillistä aistivirkelaatikka välineineen sekä opasteineen. Luovutimme valmiin tuotoksen asumisyksikön käyttöön. Lähetimme opasteet sähköisessä muodossa, useammasta syystä. Halusimme ennen kaikkea helpottaa opasteiden muokkausta, kun asumisyksikön henkilöstö lähtisi kehittämään tuokioita jatkossa. Lisäksi halusimme mahdollistaa, oman muokkaamisemme mahdollisten kehittämis ehdotusten pohjalta prosessin aikana. Hygienenisyys oli myös tärkeä asia, jonka kannalta sähköinen muoto oli ehdottomasti optimaalinen vaihtoehto. Pyy-simme asumisyksikköä testaamaan aistitehtäviä annettujen opasteiden mukaisesti, sekä toivoimme heiltä myös vapaamuotoista palautetta tai kehitysehdotuksia.

Saatuamme palautteet hioimme vielä kerran sähköisiä opasteita niin, että asumisyksikön olisi mahdollista muokata niitä myös tulevaisuudessa omien tarpeidensa mukaisesti. Tällä kertaa teimme opasteet PowerPoint pohjalle. Jokaista opasta kannatteli sama tyyli ja järjestys. Päätimme sijoittaa jokaisen opasteen alkusivulle saman alkutekstin, missä tuodaan ilmi mikä on aistilaatikoiden tavoite sekä mitä tulee ottaa huomioon, kun aistituokioita aletaan tekemään. Tämän jälkeen sijoitimme kuvien viereen lyhyen oheistuksen aikaisempaan tapaa sillä erotuksella, että jätimme ranskailaiset viivat pois. Jokaiseen opasteeseen piirsimme tekstiruudulla vinkkilaatikon, johon kirjoitimme prosessin aikana tulleet ylimääräiset ideat, joita emme aistivirkelaatkoihin sijoittaneet. Kun opasteet olivat viimeistelty, lähetimme ne viimeistä kertaa sähköisenä ja ohjeistimme tulostamaan opasteet aistivirkelaatikoihin.

Pohtiessamme budjettia, päädyimme ajatukseen tehdä myös hieman hyväntekeväisyyttä opiskelijatyötehtävän rinnalla. Emme halunneet kulukorvausta materiaalihankinnoista, koska tiesimme sen olevan vaivalloista kerätä pieni summa jokaiselta asukkaalta. Asumisyksikön ohjaaja oli erittäin kiitollinen tiedosta ja kertoi tämän helpottavan heidän työtään paljon.

5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

5.1 Aistivirikelaatikot

Kehittämistyön tuotoksena kehitimme neljä aistivirikelaatikkoa. Näihin laatikoihin loimme neljälle eri aistille pohjautuvia helppokäyttöisiä aistitehtäviä ohjeistuksineen. Aisteiksi laatikoihin valikoitui tunto-, näkö-, kuulo- ja hajuaistit. Makuaistin rajasimme pois, hygieenia ja turvallisuus syistä.



Kuva 2. Aistivirikelaatikot. Kuva: Nora Johansson.

Aistivirikelaatikoiden tavoitteena on rikastuttaa kehitysvammaisen ihmisen elämää antamalla kokemuksia ja elämyksiä aistitehtävien avulla. Aistitehtävillä on monia positiivisia vaikutuksia. Ne tukevat vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä sekä auttavat kehitysvammaista tulemaan tietoisemmaksi kehostaan, itsestään ja ympäristöstään. Mielekkäät aistimukset luovat turvallisuutta, rahoittavat, lohduttavat, vahvistavat itseluottamusta ja luovat positiivisia tuntemuksia vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin.

Aistivirikelaatikoiden koossa halusimme huomioida helppokäyttöisyyden niin, että aistivirikelaatikot olisivat mahdollisimman helppoa kantaa asukkaan luokse viriketuokion toteutuspaikkaan. Tämä edesauttaa viriketoiminnan tekemisen kaiken tasoisilla kehitysvammasilla; heillä, jotka pystyvät liikkumaan yhteisiin tiloihin, yhteisiin tuokioihin, mutta myös heillä, joiden kehitysvamman taso estää heitä liikkumasta ja vaatii paljon sängyssä oloa.

Teimme aistilaatikoihin kuvalliset tunnisteet (ks. liite 1), joiden tarkoituksena oli paitsi elävöittää aistilaatikoiden ulkonäköä myös parantaa käyttömukavuutta ja tunnistettavuutta. Tunnisteet helpottavat aistivälineiden palauttamisen niille tarkoitettuihin aistivirikelaatikoihin, jos tuokiossa on käytetty useita eri aistien välineitä samalla kertaa. Tunnisteissa käytimme yksinkertaisia mustavalkoisia Sclera piktogrammeja, joita käytetään kommunikoinnin apuvälineinä. Näitä Sclera kuvia on saatavilla Papunetin kuvapankista, ja ne ovat vapaasti käytettävissä epäkaupallisiin tarkoituksiin.

Tavoitteenamme oli luoda jatkuvasti kehitettävät aistivirikelaatikot, joita voidaan kehittää ja kasvattaa erilaisin uusin aistitehtävin. Tätä tukemaan luovutimme sähköisen version kunkin aistivirikelaatikon opasteesta. Tähän sähköiseen opasteeseen voi asumisyksikkö itse täydentää uusista aistitehtävistä ja -välineistä ohjeet ja kuvat ja tulostaa ajantasaisen opasteen aistivirikelaatikkoon. Asumisyksikön henkilökunnan eli käyttäjän mukaan ottaminen myös jatkokehitykseen motivoi käyttäjää hyödyntämään aistivirikelaatikoita työssään.

Tuntoaistivirikelaatikkoon kehitimme erilaisia tuntoaistiin pohjautuvia aistitehtäviä. Tuntoaistin aistitehtäviä olivat: *Pörrötikut*, jonka tarkoituksena on pehmeästi hivellä ja kutitella ihoa esim. musiikin tahdissa; *kylmäpussi*, joka voidaan asettaa viilennettynä asukkaan keholle, hänen omien mieltymysten mukaisesti; *puristelupallot ja venyvä tiikeri*, joiden tarkoituksena on tunnustella välineitä esim. puristelmalla ja venyttelemällä niitä kässissä tai tunnustella välineitä vaikka poskea vasten; *suti*, jolla on tarkoitus hivellä kasvoja ja muita kehon eri osia, tuottaen mukavan kokemuksen ja rentoutuneen tunteen; *tärisytin*, jolla on voidaan hieroa joko tärinän kanssa tai ilman tärinää rentouttaen lihaksia; *päänhieronta*, jonka avulla voidaan sivellä ja hieroa päänahkaa lisäten verenkiertoa päänalueella ja tuoden rentouttavaa olotilaa; *tuuletin*, jonka avulla saadaan tuotettua tuulenvirettä kasvoille ja muualle keholle.

Näköaistivirikelaatikkoon kehitimme erilaisia näköaistiin pohjautuvia aistitehtäviä. Näköaistin aistitehtäviä olivat: *valosormet*, tarkoituksena asettaa valot kuminauhalla sormiin hämärässä tilassa ja liikutella sormia esim. musiikin tahdissa; *hohtaa pimeässä*, jonka tarkoituksena on ihastella hämärässä tai pimeässä tilassa erilaisia hohtavia muotoja; *värrien heijastus*, tarkoituksena on viedä hämärässä tai pimeässä valoa värillisten kalvojen taakse ja ihastella siitä syntyviä heijasteita; *discovalo* tarkoituksena heilutella discopalloa hämärässä tai pimeässä huoneessa esim. musiikin tahdissa; *heijastava levy*, jonka tarkoituksena on kohdistaa auringon valoa levyyn sen hieman liikkuessa, jolloin levystä heijastuu valoa tilaan.

Kuuloaistivirkelaatikkoon kehitimme erilaisia kuuloaistiin pohjautuvia aistitehtäviä. Kuuloaistin aistitehtäviä olivat: *ääntä pitävät lelut*, jonka tarkoituksena on puristella leluja, jolloin niistä lähtee erilaisia ääniä; *askihelistimet*, jonka tarkoituksena on helisyttää askeja arvuutellen samalla, mitä askit sisältävät; *elämyksellinen suihkuhetki*, jonka tarkoituksena on käyttää YouTube linkkien takaa löytyviä äänimaisemia suihkuhetken aikana; *Linnun laulantaa*, jonka tarkoituksena on kuunnella Otavan linkistä erilaisten lintujen lauluja keskustellen samalla esim. tunnetiloista; *Arjen ääniä*, jonka tarkoituksena on kuunnella Papunetin linkistä erilaisia elämään liittyviä ääniä esim. arvuutellen samalla mistä äänet syntyvät.

Hajuaistivirkelaatikkoon kehitimme erilaisia hajuaistiin pohjautuvia aistitehtäviä. Hajuaistin aistitehtäviä olivat: *tuoksupurkit*, jonka tarkoituksena on tuoksutella purkeista löytyviä tuoksuja ja vaikka liittää tuoksuun tarinan tai muiston; *koivun tuoksuinen pussi*, jonka tarkoituksena on tuoksuttaa pussia ja puristella sitä sormilla; *mauste purkit*, jonka tarkoituksena on tuoksuttaa erilaisten mausteiden tuoksuja, mausteita voi antaa myös hieroa käsiin, josta voi tuoksutella.

5.2 Aistitehtävien opasteet

Jokaiseen aistivirkelaatikkoon laadimme opasteet (ks. liite 2), joihin kaikkiin sisällytimme saman alkutekstin, joissa mainitaan, mikä on aistivirkelaatikoiden tehtävä, mitä aistitehtävät antavat ja mikä niiden vaikutus on kehitysvammaiseen henkilöön. Lisäksi olimme listanneet ranskalaisin viivoin selkeästi mitä tulee ottaa huomioon, kun aistitehtäviä otetaan käyttöön. Tällä tekstillä toivomme olevan motivoiva ja rohkaiseva vaikutus henkilökuntaan ja lähiomaisiin, jotta he ymmärtäisivät olevansa mahdollistamassa tavoitteellista ja merkityksellistä aistivirike kokemusta kehitysvammaisen arkeen.

Jokaista neljää eri opastetta kannatteli sama tyyli. Ensimmäiselle sivulle sijoitimme aina saman alkutekstin, huomioitavaa listan sekä aistivirkelaatikon nimen Sclera piktogrammi tunnuksella. Seuraaville sivuille sijoitimme aistivirike väline kuvat nimineen ja ohjeistuksineen. Jokaisesta aistivirike välineestä olimme ottaneet erikseen selkeän kuvan ja nimesimme jokaisen välineen. Välineen nimen sijoitimme tummennetusti kuvan viereen, jotta tämä helpottaisi asumisyksikön henkilökuntaa ja omaisia nimeämään ja käyttämään samaa nimeä aina välineestä. Nimen alla oli lyhyt, selkeä ja ytimekäs ohjeistus tehtävästä aistivirikkeestä.

Lisäksi lisäsimme opasteihin vinkkilaitteet, jotka sisälsivät ajatuksia muun muassa, miten aistitehtäviä voidaan tehdä erilaisin variaatioin, yhdistää muihin aistitehtäviin ja kehittää lisää hyödyntämällä esimerkiksi luonnon materiaaleja. Toivomme, että nämä vinkkilaitteet inspiroivat ja tukevat henkilökuntaa kehittämään aistivirikelaitteita eteenpäin, kun tekemämme valmiit aistitettävät tulevat liian tutuiksi eivätkä enää jaksaa kiinnosta asukasta.

Lähetimme valmiit opasteet sähköisesti, jotka olimme tehneet PowerPoint muotoon. Ohjeistimme asumisyksikössä olevaa opinnäytetyö yhteyshenkilöämme tulostamaan opasteet ja sijoittamaan ne niihin kuuluville laitteisiin. Vinkkinä annoimme, että opasteet voi halutessa laminoida, jotta ne olisivat kestävimpiä ja hygienisempia (tarvittaessa niitä voi pyyhkiä desinfioivalla liinalla). Tarvittaessa henkilökunta voi itse muokata opasteita, lisätä uusia aistivirikkeitä kuvineen ja ohjeistuksineen.

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

6.1 Tuotoksen arviointi

Vallitsevan koronaepidemian vuoksi emme voineet toteuttaa tuotoksen arviontia alkupe-
räisen suunnitelmamme mukaisesti eli havainnoiden itse asukkaiden ja henkilökunnan
kanssa kokeilemalla. Päädyimme kokoamaan valmiit aistivirikelaatikot ja opasteet sekä
toimittamaan ne asumisyksikön testattavaksi. Pyysimme saada palautetta, havaintoja ja
mahdollisia kehittämisehdotuksia sähköisesti.

Toimitimme aistivirikelaatikot asumisyksikön testattavaksi sekä opasteista sähköiset ver-
siot. Aistivirikelaatkoista saimme palautetta toimeksiantajamme yhteyshenkilöltä sähkö-
postitse, joka kertoi tutkinneensa tuotosta toisen ohjaajan kanssa. Ohjaajat olivat innos-
tuneita saamistaan aistivirikelaatikoista. Kiitosta saivat myös, että aistivirikelaatikoissa
sekä opaisteissa oli mahdollisuus kehittää laatkoiden sisältöä myös jatkossa asumisyk-
sikön toimesta. Myös opasteet saivat asumisyksiköstä kiitosta, koska ne olivat selkeät ja
helppolukuiset.

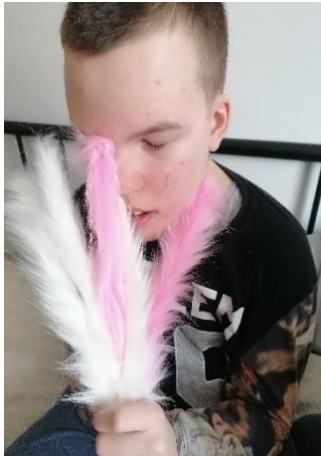
Saimme positiivista ja innotunutta palautetta sekä yhteyshenkilöltämme, että asumisyk-
sikön virikevastaavalta. Jaoimme yhteisen ajatuksemme aistivirikelaatikoiden jatkuvasta
kehittämisestä asumisyksikön kanssa. Yhteyshenkilömme vastuulle jäi muun henkilö-
kunnan perehdyttäminen aistivirikelaatikoiden käyttöön. Tavoitteenaan sitouttaa koko
henkilökuntaa viriketoiminan järjestämiseen sekä vakiinnuttaa aistivirikelaatikoiden
käyttö osaksi hoitotyötä sekä kehittää ja viedä viriketoimintaa eteenpäin.

Yhteyshenkilömme testasi muutaman välineen kolmen eri tasoisen asukkaan kanssa.
Asumisyksikössä testatut aistituokiot ja niihin kuuluvat välineet oli yhtä poikkeusta lu-
kuunottamatta pidetty ja onnistunut kokemus asiakkaille. Kyseiset välineet liittyivät kaikki
tuntoaistiin, joten on myös huomioitava, ettei yhdelle kyseiselle asukkaalle välttämättä
juuri tämän aistin kautta tulevat kokemukset tunnu miellyttäviltä ja hänelle sopisi jonkin
muun aistin aktivointi paremmin. Ensimmäisellä kerralla tuokio saattaa myös aiheuttaa
vastustusta tai kummastelua mikäli asukas ei täysin ymmärrä mitä tilanteessa tapahtuu
tai miksi. Tuokioiden toistaminen auttaa tähän luoden tuttuuden ja ennustettavuuden
tunteen asiakkaalle.

Testasimme suurimman osan aistivirikkeistä vapaaehtoisen ulkopuolisen kehitysvammaisen, puhumattoman 13 vuotiaan pojan kanssa, jolla on myös autistisia piirteitä. Olimme sopineet testituokiopaikaksi ympäristön, joka oli pojalle entuudestaan tuttu, mikä loi turvallisuuden tunnetta aistituokioiden testaamiseen. Lisäksi oman äidin läsnäolo toi pojalle myös turvallisuuden tunnetta. Ennen testituokion aloittamista otimme huomioon, että se oli suotuista ajankohta pojan päivärytmiin, jolloin hänellä ei olisi nälän tai väsymyksen tunnetta. Hänelle annettiin aikaa tutustua rauhasa välineisiin. Tutustuminen tapahtui katsomalla ja tunnustelemalla välinettä. Oli myös tärkeää sanoittaa välineet ja mitä niillä voi tehdä ja mitä aistituokiossa tapahtuu. Tämä kaikki edellä mainittu edesauttoi testauksen sujuvuutta ja näin ollen antoi optimaaliseen tuloksen arvioimiselle.

Testauksen aikana oli erittäin tärkeää havainnoida pojan kehonkieltä ja kasvojen ilmeitä hänen puhumattomuutensa vuoksi. Tässä havainnoimisessa oli apuna pojan äiti, joka sanoitti meille testaaajille pojan tunne- ja kokemustilaa. Poika ilmaisi hyvin selvästi mielihiteensä kunkin aistituokion kohdalla. Jos aistituokio ei ollut mieluisa, hän tiputti välineen kädestään nopeasti, käänsi päänsä ja piti matalaa mumisevaa ääntä. Mieluisassa aistituokiossa poika kohdisti katseensa tarkasti välineeseen, hymyili ja piti ääntä, jonka äiti kertoi olevan hänen ”hyvän olon äänensä”.

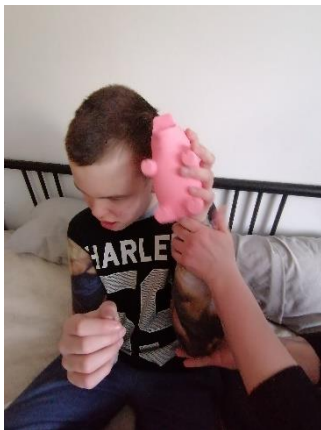
Aistituokioita ja välineitä testatessa pystyi selvästi havainnoimaan pojan kokemus- ja tunnetilaa. Mieluisampana aistitehtävinä nousivat pehmeän tuntuiset pörrötikut (kuva 1), jotka selvästi toivat nautinnon ja rentoutumisen tuntua pojalle. Ihmettelyn tuntua ja tutkimuksellista ilmettä pystyi havainnoimaan pojasta, kun hän piti kädessään valopalloa (kuva 2), joka vaihtaa erivärejä. Pojalla on todettu ääniyliherkyys, joka ilmeni äänivirikkeitä tehtäessä. Epämieluisammaksi aistitehtäväksi tästä syystä nousi ääntä pitävä eläin (kuva 3), josta puristaessa kuului kova, yhtäkkinen ääni.



Kuva 3. Pörrötikut. Kuva: Emmi Salakari



Kuva 4. Valopallo. Kuva: Emmi Salakari



Kuva 5. Ääntä pitävä lelu. Kuva: Emmi Salakari

Sekä asumisyksikössä, että ulkopuolisen henkilön kanssa testatut tuokiot ja välineet voidaan katsoa onnistuneiksi, koska molemmissa oltiin otettu huomioon, että tekijä ja ympäristö oli tuttu ja turvallinen. Aistituokion tekijällä voi olla suuri vaikutus asukkaan reaktioon ja kokemukseen aistituokion toimivuuden kannalta. Aistituokion vetäjän tuttuus voi herättää luottamuksen tunteita, jolloin uuden aistivirkkeen kokeilu voi olla sujuvampaa.

6.2 Kehittämisosproessin arviointi

Aloituvaiheen alusta lähtien yhteistyö ja dialogi kehittämistyön tilaajan kanssa ovat olleet sujuvia. Olimme erityisen kiitollisia siitä, että saimme tilaajalta hyvinkin vapaat kädet kehittämistyön suunnitteluun ja toteutukseen annettujen raamien sisällä. Motivaatiomme

kasvoi entisestään saadessamme vapaat kädet ja päästessämme näin ollen hyödyntämään koko osaamistamme suunnittelutyössä ja sen kohdentamisessa.

Viestivihon käyttäminen osoittautui odotustemme vastaisesti tehottomaksi tavaksi kerätä koko henkilöstön kehittäminehdotuksia. Tämän huomattuamme, emme enää voineet mennä asumisyksikköön henkilökohtaisesti käymään, vallitsevan pandemia tilanteen vuoksi, sillä tämä olisi vaarantanut vakavasti asukasturvallisuuden. Näin ollen yhteys ja yhteistyö asumisyksikön kanssa jäi lähinnä yhteyshenkilömme varaan.

Suunnittelu ja esivaiheen tutustuminen ympäristöön ja asukkaisiin sekä materiaaleihin, selkeytti käsitystämme kehittämistyön kohteestamme. Saamamme tiedon pohjalta meidän oli mahdollista tässä vaiheessa alkaa työstämään kohdeyksikköön soveltuvaa virike-toimintaa. Yksikön omiin tarvikkeisiin tutustuminen ja niiden hyödyntäminen aistivirike-laatikoissa, oli ekologisesti ja taloudellisesti kannattavaa. Lisäksi se myös osaltaan mahdollisti toimintaamme testauksen suhteen. Onnistuimme keräämään mielestämme laajasti teorialtietoa tietoperustaa varten, joskin viriketoiminnasta tuntui aluksi löytyvän kirjallisuutta kovin vähän.

Työstövaiheessa, teoriapohjan kirjoittaminen vei enemmän aikaa kuin olimme alun perin ajatelleet, onnistuimme kuitenkin kasaamaan teoriapohjan opinnäytetyön prosessin aikatulun sisällä. Kirjastojen sulkeutuminen kesken opinnäytetyön prosessia asetti omat haasteensa tiedonhankinnalle. Saimme haalittua lisämateriaalia kirjastojen lisäksi lainaamalla kirjoja tuttavilta sekä turvauduimme sähköisiin tietolähteisiin.

Astitehtävien suunnittelu ja toteutus muutti muotoaan pandemiatilanteen vuoksi, joten suunnittelimme pääosin aistitehtäviä etäyhteyden avulla. Pyrimme pitämään fyysiset tapaamiset minimissään turvallisuuden vuoksi, mutta muutaman tapaamisen onnistuimme kuitenkin järjestämään myös kasvotusten. Näiden fyysisten tapaamisten järjestämisestä kävimme myös eettistä pohdintaa, koska yleinen vahva suositus oli välttää sosiaalisia kontakteja mahdollisuuksien mukaan.

Tarkistus eli arviointivaiheella loi haasteita erityisesti aistivirikkeiden testauksen osalta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksenamme oli testata aistivirkeitä paikan päällä henkilökohtaisesti asumisyksikön asukkaiden ja henkilökunnan kanssa yhteistyössä. Tämä oli mahdotonta valitsevan pandemian vuoksi, joten jouduimme pohtimaan vaihtoehtoja tapaa toteuttaa tuotoksen testausta sekä arviointia.

Löysimme turvallisen tavan testata aistitehtäviä myös henkilökohtaisesti, vapaaehtoisen ulkopuolisen kehitysvammaisen henkilön avulla. Lisäksi toimitimme valmiit aistivirkelaatikot asumisyksikköön, jossa aistitehtävien testausta suoritti asumisyksikön ohjaajat. Sähköisen palautteen ja tuotoksen arviointi osoittautui parhaaksi tavaksi ratkaista ongelma.

Olimme tyytyväisiä kehitystehtävän tuotokseen kaikin puolin. Aistivirkelaatikoiden ja opasteiden tyylielty ulkoasu miellytti silmäämme ja teki mielestämme tuotoksesta persoonallisemman, jossa näkyi meidän tekijöiden kädenjälki. Budjetti materiaalien ostamiseen oli pieni, joten koimme, että muutamat aistivälineet olivat aika vaatimattomia, mutta kuitenkin kekselijäitä ja tarkoitukseensa hyvinkin sopivia. Arvioimme, että saavutimme toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteen eli kehittää toimeksiantajamme viriketoimintaa erittäin hyvin ja kokonaisvaltaisesti, joka huomioi ja tavoitti jokaisen asumisyksikön asukkaan.

Myös toimeksiantajamme yhteyshenkilö kertoi olevansa tyytyväinen prosessin aikaisesta yhteistyöstä ja kommunikaatiosta. Hän koki, että tuotos on kivasti ideoitu eikä tämän muotoinen viriketoiminnan harjoittaminen sido aikaan eikä paikkaan. Yhteyshenkilö pitää aistitehtävien jaottelun eri aistien mukaan järkevänä ratkaisuna, koska se pitää tuotoksen siistimpänä ja helppokäyttöisempänä.

Toimeksiantajamme kertoi, että he eivät voi koronaepidemian tuoman rajoitusten vuoksi ottaa vielä aistivirkelaatikoita täydellä teholla käyttöön, mutta saimme kuulla, että muutama hoitotyöntekijä oli jo uteliaina tutkimassa aistivirkelaatikoita ja olivat antaneet positiivista palautetta. Tämä antaa toiveikkaan ja rohaisevan tuntuman, että tavoitteemme saada hoitohenkilökunnan mukaan tekemään viriketoimintaa osaksi hoitotyötä olisi saavutettu. Ohjaaja on kiitollinen siitä, että kehitimme heille jotain uuden tyyppistä viriketoimintaa, mitä heillä aikaisemmin ollut tarjota asumisyksikön asukkailleen. Lyhyt toteamus yhdyshenkilömme sanoin ”saimme mitä tilasimme”.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Sosionomi koulutukseen on sisällytetty ammatillisia kompetensseja, jotka ovat laadittu yhteistyössä sosiaalialan kouluttajien ja ammattikorkeakoulujen kanssa vastaamaan työelämän ja -kehittämisen tarpeita ja valmiuksia. Nämä kompetenssit ovat: sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskunta osaaminen, asiakastyön ja

palvelujärjestelmän osaaminen, tutkimuksellinen-, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Arene 2017,10.)

Peilasimme näitä ammatillisia kompetensseja koko opinnäytetyön prosessin ajan. Koemme kehittyneemme opinnäytetyön prosessin aikana etenkin eettisessä osaamisessa, jossa huomioimme ihmisarvon, tasa-arvoisuuden ja oikeudenmukaisuuden edistämisen asumisyksikön asukkaiden arjessa. Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen, jossa korostui sosiaalisen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen asumisyksikössä. Tämä kompetenssi sisältää myös syrjäytymisen ehkäisyn yhteisössä ja osallistavien toimintatapojen käytön. Kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssissa, jossa perehdyimme tutkittuun tietoon, jonka pohjalta kehitimme työelämän toimintamallia. Palvelujärjestelmän osaamista opinnäytetyöraportissamme kuvailimme ns. ”suppilotekniikalla”, jossa käy ilmi, miten kansainvälisten sopimusten ja kehitysvammaisuutta koskevien lakien määrittäessä palvelujärjestelmää, joka etenee suppilomaisesti toimeksiantajamme asumisyksikköön.

Opinnäytetyön prosessin aikana taitomme ja kykymme ovat kehittyneet monin tavoin. Se että ryhmämme koostui kolmesta aikuisesta naisesta, joilla kullakin on oma tapansa toimia ja tehdä ratkaisuja muuttuvissa tilanteissa oli erittäin opettavaista. Tiimin jäsenten vahvuuksien arviointi ja hyödyntäminen vaati välillä keskustelua ja yhdessä pohtimista, mutta nousi mielestämme esiin selkeänä vahvuutenamme. Yhteistyö niin ryhmän sisällä kuin suhteessa toimeksiannon tilaajaan oli koko prosessin ajan sujuvaa ja toisen mielipiteitä kunnioittavaa.

Kohde yksikkö ja saamamme aihe oli erityisen mielenkiintoinen moninaisuutensa tähden. Kyseisessä yksikössä asuu niin monen kaltaisia asukkaita joiden toimintakyky eroaa paitsi iän ja ikääntymisen myötä kehitysvamman asteen ja perusairauksien, persoonien sekä lukuisten muiden yksittäisten seikkojen myötä. Koimme kuitenkin, että sosionomin näkökulmasta on tärkeintä kekittyä niihin yksilöihin, jotka eniten apua tarvitsevat ja toisaalta pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman monen elämään positiivisesti.

Aiemman kokemuksemme pohjalta aihe oli meille tuttu, mutta siihen syventyminen ja konkreettisen tuotoksen kehittäminen loi aivan uudenlaista näkökulmaa aiheeseen. Ennen kaikkea tutustuminen kohdeyksikköön ja sen asukkaisiin sai toimeksiannon tuntuun entistä tärkeämmältä, tuntui hienolta saada mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti viriketoiminnan kehittämisen kautta niin monen ihmisen elämään. Moni ennalta suunnittelema asia muuttui niin prosessin, konkreettisen tuotoksen, kuin henkilökohtaisten

aikataulujenkin osalta, mutta uusien ratkaisujen ja toimintatapojen miettiminen yhdessä teki yhteistyöstämme entistäkin saumattomampaa ja pakotti uudenlaiseen ajateluun.

Toiminnan suunnitelmallisuuden, ajan hallinnan, sekä joustava toiminnan muokkaaminen sujui hyvin ja kehittyi, ryhmän ulkoa tulevista haasteista huolimatta. Tutkimustietoon perehtyminen syvällisemmällä tasolla teki aiheesta prosessin edestessä kullekkin meistä aina vain mielenkiintoisemman ja henkilökohtaisesti tärkeämmän. Tiedon hankinnan, sekä tutkimustiedon soveltamisen osalta oli myös havaittavissa kehitystä opinnäytetyön edetessä. Laaja-alainen tiedon hallinta tuntui alussa kaukaiselta ajatukselta ja työmäärä valtaisalta. Aihe tempaisi kuitenkin ryhmämme niin vauhdilla mielenkiintoisuudellaan mukaansa, että lopulta työn valmistumisen lähestyminen alkoi jo tuntumaan haikealta ajatukselta.

Meille oli tärkeää päästä edesauttamaan kohderyhmän mielekkään arjen mahdollistamiseen, sekä luoda jotain josta muillakin alan ammattilaisilla olisi mahdollista saada apua ja ideoita omaan työhönsä. Lisäksi meissä herätti ammatillista ylpeyttä, että kehittämämme työ ja siihen sisältyneet keskustelut henkilökunnan kanssa toi asumisyksikköön innostuksen ja toiminnanmuutoksen.

Vaikka yhteiskunnassamme pyritään huolehtimaan kaikista ja jokaiselle halutaan taata turvallinen, vakaa ympäristö joka vastaa yksilöllisiin tarpeisiin. On rehellisyyden nimissä myös huomattava, että paljon on vielä kehitettävää ja varaa parantaa. Koemme tämän opinnäytetyön olevan yksi korsi tuohon kekoon kohti tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa ja aiomme jatkaa samalla tiellä valmistumisemme jälkeen. Toivottavasti tämä työ innoittaa myös muita sekä puuttumaan epäkohtiin, että tekemään töitä niiden ratkaisemiseksi. Lopulta aivan pienilläkin teoilla saattaa olla hyvinkin iso merkitys toisen yksilön elämässä ja arjessa.

LÄHTEET

Arene. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointialäpi elämänkaaren -Ammattikorkeakoulutus sosiaalialanmuutoksen edistäjänä. Arene ry:n työryhmän selvitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä 2017. Viitattu 5.5.2020. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf? t=1526901428.

Arvio, M & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.

Ayres Jean. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ekholm, M. (toim.) 2019. Vanhuus ja viisaus: hoito ja hoiva antroposofisen ihmiskuvan pohjalta. Turenki: Hansaprint.

Hantikainen, V. (toim.) 2018. Kinestetiikka - toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeenavulla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin kaupungin nettisivut 2019. Multisensorinen toiminta. Viitattu 22.4.2020. <https://www.hel.fi/vammaiset/fi/osallisuus/osallisuutta-edistava-toiminta/sofianlehto/multisensorinen-toiminta-2>.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jaakson, S. & Jaakkola, U. 2017. Aivoterveyttä edistämään! Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 14/2017. Helsinki: Paintek Pihlajanmäki Oy.

Kanaoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Printon.

Kivistö, M. Nygård, M. (toim.) 2019. Yhdessä eteenpäin – asiakasosallisuus vammaissosiaalityössä. THL - Työpaperi 14/4209. Viitattu 31.3.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139148/URN_ISBN_978-952-343-293-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

KTO – Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus N.d. Asumispalvelut. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. Viitattu 31.3.2020. <http://www.kto-vs.fi/palvelut/asumispalvelut/Sivut/default.aspx>.

Kulmala, J. (toim.) 2019. Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiiviseen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuuloliitto ry N.d. Luulo ja kuulovammat. Viitattu 27.2.2020. <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/kuulo-ja-kuulovammat/>.

Kuunarin asumisyksikön omavalvonta. 2018. Saatavilla asumispalveluyksiköstä.

Kuunarin asumisyksikön perehdytyskansio. 2016. Saatavilla asumispalveluyksiköstä.

Kähäri-Wiik, K.; Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta annetun lain muuttamisesta 381/2016. Annettu Helsingissä 20.5.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160381>.

Laki potilaanasemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812. Annettu Helsingissä 22.9.2000. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20000812>.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Annettu Helsingissä 3.4.1987 Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380#mvs>.

Malm, M.; Mantero, M.; Repo, M. & Talvela E-L. 2012. Esteistä mahdollisuuksiin- Vammaistyön perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Manninen, A.; Pihko, H. & Kaski, M. (toim.) 2012. Kehitysvammaisuus 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Manninen, H. (toim.) 2003. Kuntouttavaa kotielämää kuntoa arjen toimista ja apuvälineitä ikäihmisille. Eläkelaitto.

Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen – arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Meredith, S. 2013. Pidä aistit terävinä. Suomentanut Teija Hartikainen. Portugali: Printer Portuguese.

Metteri, A.; Valokivi, H. & Ylinen, S. (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. Juva: Bookwell Oy.

Mustavuori, J-M. 2014. Aistit auki. Helsinki: Basam Books Oy.

Mäki, M. 2006. Toimimalla osallisuuteen. Kehitysvammaliiton esite. Kirjapaino Kelli.

Nind, M. & Hewett, D. 2011. Voimaannuttava vuorovaikutus. Suomentanut Jaana Salminen. Englanti: BILD Publications.

Niskanen, T. & Kari, O. 2018. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaa mista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Papunet 2017. Multisensorinen toiminta. Viitattu 22.4.2020. <https://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>.

Papunet 2019. Multisenso-verkosto. Viitattu 11.4.2020. <https://papunet.net/multisenso-verkosto>.

Papunet 2020a. Aistit vuorovaikutuksessa. Viitattu 24.2.2020. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>.

Papunet 2020b. Tuntoaistii vuorovaikutuksessa. Viitattu 24.3. 2020. <https://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa>.

Papunet 2020c. Näköaisti vuorovaikutuksessa. Viitattu 24.3.2020. <https://papunet.net/tietoa/nakoaisti-vuorovaikutuksessa>.

Papunet 2020d. Kuuloaisti vuorovaikutuksessa Viitattu 24.3.2020. <https://papunet.net/tietoa/kuuloaisti-vuorovaikutuksessa>.

Papunet 2020e. Haju- ja makuaisti vuorovaikutuksessa. Viitattu 24.3.2020. <https://papunet.net/tietoa/haju-ja-makuaisti-vuorovaikutuksessa>.

Kinnunen-Kakko, M. 2015. Mahdollistava lähimmäisyys ja arkeistava aistityö. Rinnekodin julkaisusarja 1. Helsinki: Libris Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI -harjoittelijoille. Turun ammattikorkeakoulun nettijulkaisu. Viitattu 4.11.2019. julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf.

Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. Kouvola: PackageMedia Oy.

Sirkkola, M. 2014. Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelen. HAMK University of Applied Sciences. Viitattu 22.4.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81320/HAMK_ISNAMSE_2014_ebook.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>.

Sosiaali- ja terveysministeriö N.d. Vammaispalvelut ja tukitoimet. Viitattu 29.3.2020. <https://stm.fi/vammaispalvelut-tukitoimet>.

Suomen perustuslaki 1999/731. Annettu Helsingissä 11.6.1999. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>.

Tukiliitto 2017. Osallisuus. Viitattu 10.12.2019. <https://www.tukiliitto.fi/tavoitteet/osallisuus/>.

THL. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen verkkosivut 2019. Vammaisuus. Viitattu 3.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisuus>.

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: University Press.

Tuominen, J. 2012. Tuoksujen ihmeellinen maailma. Helsinki: Hansabook Oy.

Turun kaupunki, verkkosivut. Kehitysvammaisten asumispalvelut. N.d. Viitattu 31.3.2020. <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/erityiset-palvelut-vammaisille/asuminen-ja-kotiin-jarjestettavat-1>.

Valvira 2015. Sosiaalihuolto. Viitattu 29.3.2020. <https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto>.

Vernerinet. Verkkopalvelukehitysvammaisuudesta 2019. Viitattu 9.12.2019. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>.

Vilen, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. 3. painos. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY.

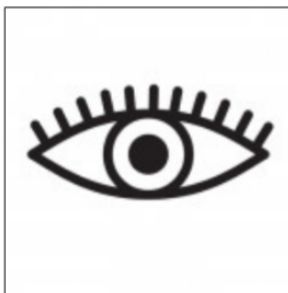
Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4., uudistettu painos. Helsinki: Bookwell Oy.

Aistivirikelaatikoiden tunnisteet



KUULOAISTI



NÄKÖAISTI



TUNTOAISTI



HAJUAISTI

Opasteet

KUULOAIISTI



Näiden aistivirikelaatikoiden tavoitteena on rikastuttaa kehitysvammaisen ihmisen elämää antamalla kokemuksia ja elämyksiä aistitehtävien avulla. Aistitehtävillä on monia positiivisia vaikutuksia. Ne tukevat vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä sekä auttavat kehitysvammaista tulemaan tietoisemmaksi kehostaan, itsestään ja ympäristöstään. Mielekkäät aistimukset luovat turvallisuutta, rahoittavat, lohduttavat, vahvistavat itseluottamusta ja luovat positiivisia tunteita vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin.

Aistitehtäviä tehtäessä on hyvä ottaa huomioon:

- Henkilö voi valita itse mieluisan aistivälineen
- Välineen tunnistelu ja tehtävän sanoittaminen ennen toimintaa
- Rauhallinen eteneminen henkilön omassa tahdissa
- Jos henkilö ei pysty itse sanoittamaan tunnetilaansa, on ensisijaisen tärkeää hoitohenkilökunnan tai läheisten tulkita reaktiota
- Kokeilemalla ja havainnoimalla löytyy mieluiten aistitehtävä
- Läsnäolon tunne ja keskustelu miltä aistitehtävä tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää
- Eri aistitehtäviä voi yhdistää



Ääntä pitävät lelut

Leluja puristellaan, jolloin lähtee ääni. Avusta tarvittaessa. Rytmittä puristelua vaikka musiikin mukaan. Keskustelkaa tai kerro lelusta, miltä se näyttää, kuulostaa, mikä sen nimi voisi olla?



Askihelistimet

Arvuutella mitä helistimien sisällä on. Askien sisälle voi kurkata arvauksen jälkeen. Sisältö materiaalia voi vaihdella. Voi yhdistää musiikin mukaan ja käyttää soittimena

Vinkkejä:

- ✓ Luonnon eri äänet esim. veden äänet, rentoutus musiikki, musiikkia eri aikakausilta ja eri tyyllilajeista voidaan yhdistää kaikkeen arkiseen toimintaan, kuten ruokailuun tai aamutoimiin
- ✓ Erilaisia ääniä voidaan tuottaa myös soittimien, äänimaljojen, pillien ym. välineiden avulla.



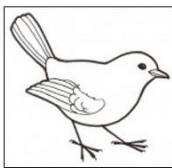
ELÄMYKSELLINEN SUIHKUHETKI

Käytä apuna YouTube linkeistä löytyviä äänimaisemia tai musiikkia suihkuhetken aikana. Huomioi mieltymykset äänimaailman ja äänen tason suhteen.

<https://www.youtube.com/watch?v=UuK4TX21Pci>

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWi4xVXKY>

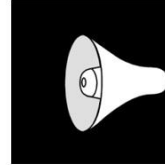
<https://www.youtube.com/watch?v=GRxofEmo3HA>



LINNUN LAULANTAA

Otavan linkistä voi kuunnella erilaisten lintujen laulua. Lintuja voidaan tunnistaa, arvuutella, keskustella millaisia maisemia niistä tulee mieleen, muistoja, tunnetiloja tai vaikka värejä. Lintujen kuvia voi myös tulostaa ja niitä voi katsella samalla.

<https://www3.otava.fi/linnunlaulu/>



ARJEN ÄÄNIÄ

Papunetin linkistä voi kuunnella erilaisia elämään liittyviä ääniä. Äänistä voi arvuutella, mistä kyseinen ääni voisi syntyä ja liittyäkö siihen muistoja/tarinoita. Ääniä voi kuunnella vaikka teemoittain (mikä ei kuulu joukkoon?)

<https://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4npankki>



TUNTOAISTI

Näiden aistivirikelaatikoiden tavoitteena on rikastuttaa kehitysvammaisen ihmisen elämää antamalla kokemuksia ja elämyksiä aistitehtävien avulla. Aistitehtävillä on monia positiivisia vaikutuksia. Ne tukevat vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä sekä auttavat kehitysvammaista tulemaan tietoisemmaksi kehostaan, itsestään ja ympäristöstään. Mielekkäät aistimukset luovat turvallisuutta, rahoittavat, lohduttavat, vahvistavat itseluottamusta ja luovat positiivisia tunteita vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin.

Aistitehtäviä tehtäessä on hyvä ottaa huomioon:

- Henkilö voi valita itse mieluisan aistivälineen
- Välineen tunnistelu ja tehtävän sanoittaminen ennen toimintaa
- Rauhallinen eteneminen henkilön omassa tahdissa
- Jos henkilö ei pysty itse sanoittamaan tunnetilaansa, on ensisijaisen tärkeää hoitohenkilökunnan tai läheisten tulkita reaktiota
- Kokeilemalla ja havainnoimalla löytyy mieluiten aistitehtävä
- Läsnäolon tunne ja keskustelu miltä aistitehtävä tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää
- Eri aistitehtäviä voi yhdistää



PÖRRÖTIKUT

Tikuilla voidaan hivellä ihoa
Voimakkuutta ja rytmiä sekä kehonosaa
voi vaihdella. Hivelyn voi tehdä myös
vaikka musiikintahdissa.



KYLMÄPUSSI

Pidä kylmäpussia hetki jääkaapissa.
Aseta pussi iholle mieluisalle alueelle.
Vaihda iho aluetta tarpeeksi usein
kylmettymisen estämiseksi.



PURISTELTAVAT PALLOT JA VENYVÄ TIIKERI

Välineitä voi tunnustella puristelemalla ja
venyttämällä tai vaikkapa tunnustella
poskea vasten. Tarvittaessa avusta
aistitehtävän tekijää.



PUUTERISUTI

Liikuta pehmeää sutia iholle.
Harjasosaa puristamalla tai sudilla
tupsuttamalla saat erilaisia
aistikokemuksia aikaan, myös sudin
kovempaa päätä voi kokeilla
varovaisesti.



TÄRISYTYN

Tärisyttimellä voi hieroa ensin
niin, ettei se ole päällä ja sen
jälkeen niin, että tärinä on päällä.
Miltä tärinä tuntuu? Tuntuuko se
samalta kuin tärinä, joka johtuu
kylmästä?



PÄÄNHIEROJA

Sivele välineellä päätä ja kehoa.
Keskustele miltä sively tuntuu;
kutittaako, tuntuuko mukavalta vai
ei, tuleeko kylmiä väreitä?
Missä muissa tilanteissa voisi tulla
kylmiä väreitä tai onko joskus
tullut?






TUULETIN

Tuulenvire kasvoilla tai muualla
keholla. Virkistää varsinkin
kuumalla ilmalla!




Vinkejä:

- ✓ Voit yhdistää hierontatuokion tai
jonkin välineistä johonkin arkirutiiniin
kuuluvaan toimintoon.
- ✓ Myös erilaisia tarinoita tai musiikkia
voidaan yhdistää aisti tuntemuksiin,
omilla käsilläkin voi tehdä
monenlaisia aistimuksia, kuten
sormilla naputtelu tai kämmenellä
taputtelu.
- ✓ Luonnon materiaaleja hyödyntämällä
voi tuokioita muokata ja vaihdella.

<h2 style="text-align: center;">HAJUAISTI</h2>	<p>Näiden aistivirikelaatikoiden tavoitteena on rikastuttaa kehitysvammaisen ihmisen elämää antamalla kokemuksia ja elämyksiä aistitehtävien avulla. Aistitehtävillä on monia positiivisia vaikutuksia. Ne tukevat vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä sekä auttavat kehitysvammaista tulemaan tietoisemmaksi kehostaan, itsestään ja ympäristöstään. Mielekkäät aistimukset luovat turvallisuutta, rahoittavat, lohduttavat, vahvistavat itseluottamusta ja luovat positiivisia tuntemuksia vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin.</p>
	<p>Aistitehtäviä tehtäessä on hyvä ottaa huomioon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Henkilö voi valita itse mieluisan aistivälineen • Välineen tunnustelu ja tehtävän sanoittaminen ennen toimintaa • Rauhallinen eteneminen henkilön omassa tahdissa • Jos henkilö ei pysty itse sanoittamaan tunnetilaansa, on ensisijaisen tärkeää hoitohenkilökunnan tai läheisten tulkita reaktiota • Kokeilemalla ja havainnoimalla löytyy mieluiten aistitehtävä • Läsnäolon tunne ja keskustelu miltä aistitehtävä tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää • Eri aistitehtäviä voi yhdistää

 <p>TUOKSUPURKIT Valitse muutama tuoksu kerrallaan tuoksutettavaksi. Tuoksut voi ryhmitellä; makea, mieto, voimakas, mausteinen tai vaikka vuodenaikojen mukaan. Tuoksuihin voi liittää tarinan joko keksimällä yhdessä tai avustettuna.</p> <p>Tukikysymyksiä keskustelun tueksi: Mikä tuoksuista on miellyttävin, mikä vähiten miellyttävä, mitä tuoksuista tulee mieleen tai millainen väri mikäkin tuoksu voisi mahdollisesti olla?</p>	 <p>MAUSTEPURKIT Tuoksuta erilaisia mausteita. Purkeissa: anis, timjami ja kardemumma</p> <p>Mausteiden tuoksuista voi muodostaa esim. mielikuvia ja muistoja erilaisista ruuista</p> <p>Voit hieroa yrttejä asukkaan käsiin, josta voi asukas voi itse tuoksutella</p>
 <p>KOIVUN TUOKSUINEN PUSSI Tuoksuta pussia samalla tunnustellen miltä se tuntuu.</p> <p>Mitä tuoksu tuo mieleen, millaiseen maisemaan se voisi sopia?</p>	<p>Vinkkejä:</p> <p>Hajuaistin stimuloimisessa auttavat esim. suitsukkeet, huonetuoksu, tuoksynttilät ja erilaiset yrtit.</p> <p>Tuoksupusseja voi itse valmistaa kahvin suodatinpusseista ja luonnosta löytyvillä materiaaleilla kuten: multa, kuusen neulas, pihka, nurmikko, kukat jne.</p>

<p>NÄKÖAISTI</p>	<p>Näiden aistivirikelaatikoiden tavoitteena on rikastuttaa kehitysvammaisen ihmisen elämää antamalla kokemuksia ja elämyksiä aistitehtävien avulla. Aistitehtävillä on monia positiivisia vaikutuksia. Ne tukevat vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä sekä auttavat kehitysvammaista tulemaan tietoisemmaksi kehoistaan, itsestään ja ympäristöstään. Mielekkäät aistimukset luovat turvallisuutta, rahoittavat, lohduttavat, vahvistavat itseluottamusta ja luovat positiivisia tunteita vaikuttaen näin psyykkiseen hyvinvointiin.</p> <p>Aistitehtäviä tehtäessä on hyvä ottaa huomioon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Henkilö voi valita itse mieluisan aistivälineen • Välineen tunnustelu ja tehtävän sanoittaminen ennen toimintaa • Rauhallinen eteneminen henkilön omassa tahdissa • Jos henkilö ei pysty itse sanoittamaan tunnetilaansa, on ensisijaisen tärkeää hoitohenkilökunnan tai läheisten tulkita reaktiota • Kokeilemalla ja havainnoimalla löytyy mieluiten aistitehtävä • Läsnäolon tunne ja keskustelu miltä aistitehtävä tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää • Eri aistitehtäviä voi yhdistää
	

	<p>VALOSORMET</p> <p>Aseta valot kuminauhan avulla sormille. Laita huone hämäräksi tai pimeäksi. Tässä aistitehtävässä voi aktivoida myös kuuloaistia laittamalla musiikkia soimaan taustalle. Tarvittaessa avusta henkilöä liikuttamaan kättään kasvojen edessä</p>	
	<p>HOHTAA PIMEÄSSÄ</p> <p>Pimeässä tai hämärässä huoneessa voi ihastella kartongissa olevia tähtiä ja kuuta. Tarvittaessa avusta ja liikuta kartonkia näköetäisyydellä. Tähtiä voi laittaa sinitarralla myös kiinni seiniin tai kattoon</p>	
		 <p>VÄRIEN HEIJASTUS</p> <p>Pimennä tai hämmärrä huone. Vie taskulamppu kartongin taakse ja liikuta lamppua eri väristen kalvojen takana.</p>



DISCOVALO

Hämärä tai pimennä huone.
Discopalloa voi heilutella kädessä.
Mukaan voi lisätä musiikin.



HEIJASTAVA LEVY

Kohdistaa auringon valoon, jolloin levy
heijastaa kuvia huoneeseen. Näetkö
levystä omat kasvosi?

Vinkkejä:

Valokuvien tai erilaisten maisemakuvien katselu ja
niistä keskustelu tai kertominen asukkaalle.

Tukikysymyksiä: Mitä värejä kuvassa on, millainen
tunnelma, mitä kuvasta tulee mieleen, missä se
voisi olla otettu?